BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konseling Pastoral
2. Konseling Pastoral

Konseling pastoral merupakan suatu model pelayanan dalam gereja yang aktual dan kontekstual seiring berkembangnya wawasan dan pertumbuhan hubungan dalam masyarakat modem yang kritis dalam segala kehidupan. Konseling pastoral adalah konseling yang memiliki dimensi spiritualitas, dimensi ini dipahami dalam tiga kerangka berpikir. Pertama, dimensi spiritual dapat dipahami sebagai relasi dalam kekristenan. Kedua, dimensi spiritual dapat dipahami pada kerangka dalam kerangka berpikir psikologi. Ketiga, dimensi spiritual dengan relasi dengan agama sebagai makna ekstemal manusia yang dibentuk dari tatanan kehidupan sosial dan budaya dalam masyarakat.[[1]](#footnote-2) Ketiga dimensi ini saling terhubung dalam kehidupan manusia.

Hunter mendefenisikan konseling pastoral sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan jabatan, fungsi, dan tugas pastor/pendeta dalam menguatkan, mengasuh, dan menopang terhadap masalah dan kebutuhan tertentu yang dialami oleh seseorang.[[2]](#footnote-3) Konseling pastoral

menurut John Patton, dalam Dictionary of Pastoral Care and Counseling merupakan suatu pelayanan spesiafisasi dari pendampingan pastoral (pastoral care) untuk menolong orang-orang yang mengalami atau merasakan suatu masalah dalam kehidupannya dan meminta bantu an kepada pastor/pendeta untuk memecahkannya.31 Bantuan tersebut membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya dengan mandiri.

Menurut Tony Ted jo dalam buku Konseling Kristen, konseling pastoral adalah suatu proses bimbingan yang dinamis dalam tuntunan Roh Kudus dalam memberikan dan menyampaikan nasehat atau petunjuk berdasarkan Finnan Tuhan, agar klien bisa memahami masalahnya dan mampu menentukan keputusan yang bijak dalam menyelesaikan masalah yang dialami serta tumbuh menjadi lebih dewasa dalam Kristus.[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5)

Gary R. Collins mendefenisikan konseling pastoral sebagai relasi yang bersifat timbal balik antara konselor dengan klien, dimana klien membutuhkan pem alia man untuk mengatasi persoalan hidupnya dengan bantuan konselor sebagai pembimbingnya. Dalam hal ini seorang konselor Kristen menerapkan Firman Tuhan atas persoalan hidup klien.[[5]](#footnote-6) Firman Tuhan tersebut mengualkan individu dalam menghadapi masalahnya.

Konseling pastoral menempatkan individu dalam hubungannya dengan Allah. Konseling pastoral tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya, tetapi memulihkannya dalam relasi dengan Allah. Dalam proses konseling konselor dan klien selalu melibatkan Tuhan dalam konseling, hal ini bertujuan dalam pertumbuhan spiritual klien. Konseling pastoral membantu individu agar sungguh-sungguh memaknai hidupnya dan membantu klien dalam mengembangkan kemampuan dalam mengelolah permasalahannya baik dengan diri sendiri maupun dengan sesamanya. Dengan kata lain, konseling pastoral yaitu pemberian bantuan kepada klien yang utuh mencakup jasmani, sosial, dan spiritual. Konseling pastoral tidak hanya memiliki aspek horizontal (hubungan manusia dengan sesamanya) tetapi juga aspek vertical (hubungan manusia dengan Allah).

1. Fungsi Konseling Pastoral

Konseling pastoral merupakan bentuk kegiatan spesialisasi dalam pendampingan pastoral, yaitu sebuah layanan pertoiongan atau bimbingan melalui perhatian yang sungguh-sungguh kepada individu atau kelompok datam menghadapi permasalahan hidup mereka.[[6]](#footnote-7) Konseling pastoral memi liki beberapa fungsi yaitu :

1. Menyembuhkan

Menyembuhkan adalah fungsi pertama dalam konseling pastoral. Fungsi ini sering digunakan seorang konselor ketika menjumpai kondisi klien yang hams dikembalikan kepada kondisi sebelumnya. Fungsi ini membantu klien mengurangi tanda-tanda dan perilaku yang tidak berfungsi, sehingga klien tidak lagi memperlihatkan gejala tersebut serla dapat berfungsi kembali secara utuh dan normal.25

1. Menopang

Fungsi kedua adalah menopang. Fungsi ini dilakukan untuk membantu klien menerima keadaan barunya, kemudian bisa mandiri, bertumbuh secara penuh, dan berfungsi secara maksimal. Fungsi ini menolong klien menjalani semua kenyataan yang pahit sekalipun, pada akhimya mencapai tilik penerimaan, dan menemukan makna-makna dalam hidupnya.16

1. Membimbing

Fungsi ketiga yaitu membimbing. Fungsi ini dilakukan dengan memberi bantuan kepada klien yang sedang menghadapi

'\* Tot ok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Mileitial (Yogyakarta: Seven Books, 2021), 190.

]6 Ibid.,, 190-191.

masalah-masalah sulit dan supaya ia dapatmelihat kesahannya serta mampu mengambil keputusan yang tepat.[[7]](#footnote-8) [[8]](#footnote-9)

1. Memperbaiki hubungan

Fungsi keempat adalah memperbaiki relasi. Fungsi ini digunakan konselor dalam menolong klien saat mengalami masalah batin dengan sesamanya yang berakibat pada rusaknya hubungan. Dalam hal ini, seorang konselor sebagai penengah atau mediator.13

1. Pendekatan Client Centered 2. Tokoh Utama

Carl Rogers lahir pada tahun 1902, ia berasal dari wilayah Midweatem Amerika. Rogers menggambarkan dirinya sebagai anak tengah dari sebuah keluarga yang besar besar dan akrab di mana kerja keras dan kekrislenan yang sangat konservatif merupakan kedua hal sama-sama dijunjung tinggi. Ia menyelesaikan kuliahnya pada tahun 1924 di University Wisconsin. Rogers masuk ke Union Theological Seminary di New York City, di mana ia diperkenalkan pada pandangan filosofis liberal mengenai agama. Pada tahun 1928, Maslow pinsah ke Teachers Collage di Columbia University, di mana ia dipengaruhi oieh pemikiran John Dewey, dan menerima gelar Ph.D.

Dari berbagai teori psikologi yang beragam yang dialaminya, Rogers kemudian mengembangkan posisinya sendiri yang telah memberikan pengaruh. Kita akan mengabaikan diskusi tentang teknik terapinya yang disebut "terpusat pada klien" dan memusatkan perhatian pada leorinya tentang kepribadian dan lujuan-tujuan terapi. Karya ulama Rogers adalah On Becoming a Person.[[9]](#footnote-10)

2. Konsep dasar Client Centered

Carl Rogers mengembangkan sebuah pendekatan dalam dunia konseling yang dikenal sebagai pendekatan client-centered (berpusat pada klien), tetapi kemudian menyadari pentingnya memperlakukan setiap individu yang dibantunya sebagai seorang personal bukan sebagai klien. Selanjutnya, ia memakai istilah person-cenlered (berpusat pada individu).[[10]](#footnote-11) Pendekatan client-centered adalah sebuah bagian dari aliran psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Carl R. Rogers pada tahun 1940-an. Pendekatan ini diperkenalkannya yang menjadi suatu kesatuan pada psikoterapi. Pendekatan client-centered sangat terkenal sebab :

1. Secara sejarah lebih terikat di bidang bidang psikologi daripada di kedokteran;
2. Mudah untuk dipahami dan dipelajari;
3. Untuk mempelajarinya dibutuhkan sedikit pengetahuan mengenai pemeriksaan dan dinamfka kepribadian; dan
4. Waktu perawatan lebih cepat daripada dengan aliran psikoiogi lain, seperti psikoanalsis.[[11]](#footnote-12)

Rogers mengembangkan teori tentang terapi ini, dengan ciri utama adalah para klien menganggap bahwa ahli terapi mempunyai "penghargaan positif tan pa syarat" terhadap diri klien serta suatu pemahaman empatik terhadap "kerangka acuan internal" mereka, dengan demikian proses pembahan mulai teijadi dan bergerak. Selama proses berlangsung, klien semakin memiliki kesadaran akan pen gal am an dan perasaan mereka yang dan pengalaman tersebut yang sebenamya sehingga konsep diri mereka lebih sejalan dengan semua pengalamannya. Apabila keselarasan tersebut dapat dicapai, maka klien akan menjadi individu yang dapat berfungsi seutuhnya.[[12]](#footnote-13)

1. Pandangan tentang manusia

Carl Rogers mempertegas jika sikap serta kepribadian seorang konselor dan kedekatan relasinya dengan klien sangat penting serta perlu diperhatikan dalam mencapai keberhasilan dalam menolong klien dalam menyelesaikan setiap masalah yang sedang dihadapi. Menurutnya, seorang konselor sebaiknya memfokuskan diri pada cerita klien dengan mencermati dan memperjelas keterangan verbal dan non verbalnya.13

Pandangan client-centered tentang sifat manusia menentang pemahaman dasar mengenai kecenderungan-kencenderungan negatif dasar, seperti merusak dirinya sendiri maupun orang lain. Rogers menunjukkan kepercayaan yang mendalam terhadap manusia. Rogers memandang setiap manusia tersosialisasi, berjuang menjadi berfungsi penuh, dan mempunyai kebaikan pada intinya yang terdalam. Menurut Rogers, manusia memilki kemampuan untuk menyadari apa yang menjadi masalahnya dan mempunyai cara untuk memecahkan masalah tersebut.24 Manusia memiliki keyakinan dan kekuatan untuk mengarahkan kehidupannya sendiri. Pusat perhatian client-centered adalah manusia mampu mengekspresikan apa yang sedang dirasakannya.

Pandangan mengenai manusia sebagai makhluk positif ini mempunyai keterlibatan-keterlibatan yang berarti dalam praktik dalam penyembuban client-centered. Berkal pengetahuan filosofis yang manganggap setiap individu memiliki kesanggupan yang menjadi sifat untuk menjauhi ketidakmampuan menyesuaikan diri dan menuju pada keadaan psikis yang sehat, seorang konselor meletakkan tanggung jawab

13 Geidard and Gerldard, Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain Dengan Teknik Konseling, 36.

2i Tolok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Miienial (Yogyakarta: Seven Books,

2021), 210.

utamanya bagi proses penyembuhan pada diri klien. Pendekatan client- centered menentang pemahaman yang menganggap konselor memegang kendali dalam menentukan mana yang baik serta menganggap klien sebagai makhluk yang tidak aktif yang hanya mengikuti arahan-arahan konselor. Oleh sebab ilu, pendekatan ini bersumber pada kemampuan individu dalam menyadari serta menentukan pilihan-pilihan yang terbaik bagi dirinya.23 Keputusan tersebut menjadi langkah awai pemulihan bagi diri klien.

Rogers dalam teori yang dikembangkannya, ia menguraikan suatu konsep pokok tentang hakekat manusia, yaitu :

1. Organisme, sebagai keseluruhan pada individu
2. Medan fenomenal, yaitu keseluruhan pengalaman individu.
3. Self, adalah bagian dari medan fenomenal yang menjadi pembedaan dan lerdiri dari bentuk-bentuk peniiaian dan pengamatan dasar dari "I" atau "Me".[[13]](#footnote-14) [[14]](#footnote-15)

4. Keterampilan Dasar Konselor

Konseling client-centered mencipatakan iklim sedemikian rupa sehingga klien dapat melakukan eksplorasi diri dan mengetahui hal-hal yang mengalami pertumbuhannya, dan memahami aspek-aspek kehidupan dirinya yang semua tidak diakui atau rusak. Pada titik tersebut, konselor memampukkan klien untuk bertumbuh kearah keterbukaan, percaya diri, kesediaan untuk masuk dalam suatu proses dan memperkuat perasaan spontan dan semangat hidup.[[15]](#footnote-16) Dalam sebuah konseling, perlu diperhatikan beberapa keierampilan yang harus dimiliki oleh seorang konselor dalam praktik konseling, keterampilan tersebut sebagai berikut:

1. Mendengarkan

Keterampilan mendengarkan merupakan kunci utama sebagai wujud dari sikap empati konselor kepada klien untuk membuka pintu gerbang kehidupan klien.[[16]](#footnote-17) Keterampilan mendengarkan Aktivitas dalam mendengarkan klien sangat membutuhkan perhatian yang sungguh-sungguh. Mendengarkan tidak dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan yang lain, dengan mendengarkan masalah klien dengan seksama menunjukkan adanya sikap perhatian kepada klien. Dengan keterammpilan mendengar, seorang konselor mampu menangkap pengalaman krisis kehidupan klien secara keseluruhan dan utuh.

1. Memperjelas

Keterampilan memperjelas adalah sikap konselor untuk berusaha mem ah ami pesan atau berita yang disampaikan oleh klien. Keterampilan memperjelas dengan tujuan agar konselor membantu klien mengetahui berbagai jenis perasaan dan pikiran yang sedang dialami pada saat itu dengan berusaha mengtmgkapkan kembali berbagai bentuk pikiran dan perasaan ulama yang sedang dialami.

1. Menafsir

Keterampilan menafsir sebagai sebagai menolong klien untuk merasakan keadaan hidupnya secara baru atau berbeda. Keterampilan ini membantu klien dalam member! dan menemukan makna dari pengalamannya yang bermasalah, dengan kata lain klien diajak untuk mengambil pelajaran atau hikmah dari masalah kehidupannya

1. Mengarahkan

Keterampiilan mengarahkan tidak berhubungan dengan sikap konselor dalam mengontrol, mengawasi, menentukan, maupun menguasai proses konseling. Konselor hanya "mempersilahkan" konseli, dengan kata lain keterampilan mengarahkan ini dipakai seorang konselor untuk membuat jelas aralr dan sasaran dalam proses konseling.

1. Memusatkan

Keterampilan memusatkan, dimana konselor mengatasi kekecauan {klien mengalami kebingungan atau mengemukakan sesuatu yang samar-samar) yang terjadi dalam pertemuan proses konseling yang sedang berlangsung. Konselor membantu klien untuk memusatkan diri untuk mengungkapkan sesuatu dengan jelas.

1. Meringkas

Keterampilan meringkas sangat pen ting dimiliki oleh seorang konselor, konselor menolong klien untuk melihat titik hambalan yang berkailan dalam seluruh peijumpaan konseling dan melihat seluruh perjumpaan sebagai sebuah kesatuan yang utuh. Kemampuan meringkas juga dipakai untuk mengeavuluasi setiap perjumpaan dalam proses konseling, keterampilan ini berguna untuk melihat perubahan yang terjadi pada diri klien.

1. Memberi informasi

Keterampilan memberi informasi juga disebut keterampilan memberi nasehat. Konselor memberi informasi atau nasehat harus secara bijaksana, hari-hati, serta tidak sembarangan. Keterampilan ini digunakan konselor saat klien saat men gal ami kebingungan mengambil keputusan dalam proses konseling.

1. Mengajukan pertanyaan

Keterampilan ini dipakai untuk memfasilitasi klien mengalami pengalamannya secara utuh. Pertanyaan tersebut diajukan pada kondisi, waktu, secara hati-hati, bijaksana, dan situasi yang tepat daJam proses konseling yang kondusif bagi perubahan klien.

1. Memantulkan

Konselor menjadi cermin bagi klien, klien memantulkan semua perasaannya kepada koselor (cermin), sehingga klien dapat melihat jelas apa yang sedangan dialaminya. Mengungkapkan perasaan klien yang esensial dengan perkataan yang baru, dengan cara konselor berusaha memperjelas perasaan klien yang samar- samar atau tidak jelas, konselor dapat memberikan umpan balik secara deskriptif atas segala pengamatan perasaan yang sedang dialami klien. Keterampilan ini diharapkan dapat membantu klien belajar untuk menerima segala sesuatu yang dialaminya sebagaimana adanya.

1. Menantang

Keterampilan ini, diman a konselor mengajak klien untuk bersikap realistik dan berkonfrorttasi dengan dirinya sendiri. Seorang konselor perlu tegas kepada dirinya dank klien dalam proses konseling. Tujuan keterampilan ini agar konselor mendoTong klien mengungkapkan apa yang ada dalam perasaannya, dengan demikian klien mengurangi ketegangan batinnya sehjngga segar kembali dan berpikir jemih lagj.

5. Teknik-teknik Pendekatan Client-Centered

Terapi client-centered bukanlah sekumpulan teknik, juga bukan suatu dogma. Pendekatan ini berakar pada sekumpulan sikap dan kepercayaan konselor yang ditunjukkan kepada kliennya.[[17]](#footnote-18) Sikap konselor haras mengutamakan relasi dalam konseling daripada perbuatan dan perkataan konselor. Teknik konseling Rogers berkisar pada cara-cara penerimaan pemyataan, dan komunikasi serta memahami dan menghargai klien sebagaimana adanya.[[18]](#footnote-19) Karena itu, dalam leknik dapat digunakan beberapa sikap dalam pendekatan client- centered, yaitu:

1. Acceptance

Merupakan sifat konselor menerima diri klien apa adanya dengan semua permasalahannya, dan konselor menerima secara netral.

1. Congruence

Merupakan karakteristik konselor dalam bentuk ketelusan, tidak berpura-pura, transparansr, dan keterbukaan. Konselor yang kongruen tidak sedang memainkan peran apapun, ia mencoba bersikap sopan, atau menampakkan penampilan professional.31 Kongruensi tidak berarii konselor mengutarakan sifat cepat bertindak dengan tiba-tiba pada setiap perasaan yang melintas, melainkan hal ini berarii bahwa mereka mengambil resiko berbagi perasaan atau memberikan umpan balik yang bisa memperbaiki hubungan karena diekspresikan dengan tulus.

c. Understanding

Merupakan pemahaman pada diri yang tidak hanya sebatas tentang pemahaman identitas diri, tetapi pemahaman sebagai mengenai kekuatan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri. Pemahaman ini sebagai bentuk langkah awal dalam pembentukan kepribadian dan konsep diri. Understanding adalah suatu keadaan dimana klien dalam menjelaskan masalah, merefleksikan diri, dan perasaannya. Tugas konselor yaitu mendengarkan dengan segsama dari apa yang disampaikan oleh klien.

M Richard Nelson Jones, Teori Dan Praklik Konsdtng Dan Psikoterapi (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011). 162-163.

Penerapan konseling ini bertujuan agar klien bersikap aktif serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalahnya. Pemahaman diri merupakan sebuah konsep awal yang baik dalam membentuk kepribadian pada diri klien, dengan pemahaman diri diharapkan untuk mencapai suatu kemandirian dalam diri klien agar ia mampu mengambil keputusan dalam memecahkan masalahnya sendiri32 Tugas dalam hal ini yailu konselor harus dapat secara akurat dan memahami secara empali dunia klien sebagaimana yang terlihat dalam diri klien tersebut.

d. Non-judgerncntal

Merupakan sifat dimana konselor tidak memberi penilaian terhadap klien, tetapi konselor harus objektif. Istilah lain digunakan untuk mendeskripsikan kondisi ini termasuk perhatian, penerimaan, kehangatan, dan penghormatan. Menurut Rogers, sifat ini melibatkan konselor menerima klienn dalam keadaan perasaan apapun sepexti marah, takut, kesal, berani, cinla, dan bangga.33 Hal ini konselor tidak boleh menghakimi konselor atau menuduh konseli atas apa yang dilakukannya. [[19]](#footnote-20) [[20]](#footnote-21)

1. Game Online

1. Pengertian Game Online

Permainan digital yang dimainkan dengan terkoneksi pada internet biasanya dikenal dengan istilah game online yang merupakan pemainan yang sangat populer di zaman sekarang. Game online saat ini menjadi pemainan yang sangat digemari oleh anak remaja, pemuda, dan bahkan orang tua. Kim berpendapat, game online adalah sebuah permainan yang terdiri dari beberapa orang yang bermain dalam waktu yang bersamaan melalui jaringan komunikasi internet.31 Secara sederhana game online dapat dipahami dalam pandang Burhan, menurutnya tentang game online merupakan pemainan pada komputer yang dapat dimainkan oleh banyak invdividu dengan terhubung ke jaringan internet.35 Seseorang yang ingin memainkan game online, harus memiliki harus memiliki spesifikasi yang menandai dan terhubungan dengan jaringan internet.

Krista Surbakti berpendapat bahwa game online merupakan permainan video yang dimainkan melalui sebuah komputer atau handphone yang terkoneksi dengan sambungan jaringan internet.36

Menurut pendapat Young, game online adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan cara terkoneksi ke jaringan internet[[21]](#footnote-22) Rolling S, dan Adams mendefenisikan game online sebagai permainan yang dapat diakses oleh seseorang, di man a mesin menjadi inti proses yang dipakai oleh pemain game lerhubung kesebuah jaringan.[[22]](#footnote-23) Jaringan itu sebagai syarat untuk dapat bermain game online.

Beberapa pendapat di atas yang dipaparkan tentang game online, maka dapat ditarik dilarik sebuah kesimpulan bahwa game online adalah sebuah permainan yang dapat dimainkan atau dijalankan oleh seseorang secara bersamaan dengan memakai handphone atau komputer dengan terhubung dengan jaringan internet sebagai syaratnya.

2. Ciri-ciri Kecanduan Game Online

Menurut Yohanes Yusuf, kecanduan merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga timbul sesuatu yang sifatnya negatif.[[23]](#footnote-24) Van Rooij berpendapat bahwa seseorang yang kecanduan game online sebagai sebuah masalah perilaku seperti dengan munculnya kehilangan kendali, peningkatan konflik, keasikan dengan game. Penggunaan game dengan tujuan modifikasi suasana hati, dan gejala penarikan diri jika pemain game berhenti secara terpaksa.[[24]](#footnote-25) Menurut Chen dan Chang, seorang yang dapat dikatakan sebagai kecanduan game online dapat ditinjau dari beberapa masalah, yaitu :

1. Kompulsif, ciri ini ditandai dengan sebuah dorongan dari dalam diri seseorang untuk terus berm a in game online, dengan durari waklu bermain game lebih dari tiga jam setiap harinya.
2. Penarikan diri, ciri ini ditandai dengan sikap seseorang yang sulit untuk menjauhkan diri dan menarik diri dari permainan game online.
3. Toleransi, sikap ini ditandai dengan seseorang yang sudah kecanduan game online berkaitan dengan efek negatif seperti larangan hukum dan moral, waktu, biaya dan sebagainya.
4. Hubungan antarpribadi, kecanduan game online mengakibatkan seseorang cenderung tidak menghiraukan hubungannya dengan orang disekitamya yang mereka miliki, hal tersebut terjadu karena fokus pikiran mereka hanya ingin bermain game.[[25]](#footnote-26)
5. Sikap anlusias saat mereka dilanya sesuatu yang berkaitan dengan game.

Pendapat lain tentang dri-dri kecanduan game online dikemukakan oleh Kuss dan Griffiths yaitu :

Ciri-ciri ini ditandai dengan dominasi kegiatan bermain game dalam perilaku dan pikiran.

1. Euphoria

Ciri ini ditandai dengan mendapatkan sebuah kesenangan tersendiri saat bermain game online.

1. Conflict

Ciri ini ditandai dengan seseorang yang kecanduan game online dengan orang yang berada di sekitarnya (konflik eksternal), dan juga dengan diri sendiri (konflik internal) mengenai tingkat dari perilaku yang berlebihan.42

3. Penyebab dan Dampak Game Online

1. Penyebab Kecanduan Game Online

Seseorang yang kecanduan game online disebabkan oleh faktor internal dan ekstemal. Faktor internal yaitu:

1. Keinginan untuk memperoleh poin tertinggi dalam sebuah game, karena pada dasamya game dirancang sedemikian rupa sehingga

42 Prasetiawan, "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online," 8-9.

para pemain game dibuat penasaran dan ingin selalu memperoleh poin tertinggi,[[26]](#footnote-27)

1. Perasaan yang bosan saat berada di sekolah dan rumah.
2. Kurangnya kemampuan untuk mengeloiah apa yang menjadi prioritas dalam mengerjakan sesualu yang penting, dan
3. Kurangnya kontrol diri seseorang.
4. Keinginan seseorang untuk menjadi pemenang dalam bermain game.

Faktor ekstemal seseorang kecanduan game online yaitu :

1. Pengaruh lingkungan sekitar yang kurang terkontrol, di mana orang-orang disekilamya atau teman sebaya yang suka bermain game online.[[27]](#footnote-28)
2. Kurangnya hubungan dengan lingkungan sekitar, sehingga

seseorang mencari jalan altematif untuk bermain game.

1. Bermain game merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi

seseorang.

1. Kurangnya kontrol dari orang tua.
2. Dampak Game Online

Dunia game online sangat berpengaruh pad a seseorang, dampak tersebut berupa sesuatu positif maupun negatif.

1) Dampak positif

Salah satu dampak positif bermain game adalah meningkatkan kemampuan daiam berkonsentrasi, kaiena pada dasamya setiap game memiliki tingkat kesulitan yang berbeda pada setiap levelnya. Game online melatih para pemain untuk berkonsentrasi agar permainan cepat selesai dengan hasil yang diharapka yaitu sebuah dengan kemenangan.[[28]](#footnote-29) Jadi, semakin suiitnya sebuah permainan maka semakin besar tingkat konsentrasi yang diperlukan seseorang untuk menyelesaikannya.

Dampak positif lainnya yaitu meningkatkan kemampuan molorik seseorang, koordinasi mata dan tangan[[29]](#footnote-30) Bermain game dapat membantu seseorang meningkatkan kemampuan dalam ktnerja antara tangan dan mata. Disamping itu, kemampuan yang diperoleh oleh seorang pemain game online adalah meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris maupun bahasa lainnya, karena pada umumnya game online menggunakan bahasa Inggris dalam mengoperasikannya, dengan demikian seseorang harus imengetahui bahasa Inggris mapun bahasa lainnya yang terdapat dalam game,

2) Dampak negatif

Dampak negatif ketika bermain game online salah satunya adalah membuat para pemain kecanduan atau sikap tidak ingin lepas dari permainan, serta ingin seialu bermain hingga lupa waktu dan dirinya seperti waktu istrahat dan makan tidak beraturan[[30]](#footnote-31) Dampak negatif dari bermain game online ialah kurangnya waktu bersosialisasi secara langsung dengan lingkungan sekitar dan teman sebaya.[[31]](#footnote-32) Kurangnya komunikasi dengan lingkungan sekitar membuat seseorang tidak mampu bersosialisasi dengan baik. Hal tersebut terjadi karena lebih mengutamakan waktu bermain game online daripada bermain bersama teman sebayanya.

Dampak lain yang sering dijumpai yaitu kerusakan pada mata, hal ini disebabkan karena terlalu lama menatap fayar handphone atau komputer, dan tidak mengerjakan pekerjaan yang lebih penting. Selain pekerjaan yang tidak terselesaikan juga pada sikap boros dengan rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain game online.

1. Perencanaan Layanan Konseling

Perencanaan layanan konseling merupakan sebuah sistem pengelolaan yang dilakukan dengan jelas, terstruktur dan terarah. Menurut H. J. Burbacli dan L. E. Decker, perencanaan adalah sebuah proses yang berkesinambungan, dalam proses ini kita mengantisipasi dan menyiapkan berbagai kemungkinan, atau usaha untuk menentukan dan men gontrol kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi[[32]](#footnote-33)

Achmad J. Nurihsan menekankan beberapa pokok-pokok penting yang harus dilaksanakn dalam perencanaan layanan konseling, yaitu :

1. Analisis mengenai kebutuhan dan permasalahan,
2. menentukan tujuan yang hendak dicapai,
3. Analisis tentang situasi dan keadaan lingkungan,

d- menentukan jenis kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan,

1. menetapkan metode serta teknik yang akan dipakai dalam konseling,
2. Menentukan narasumber,
3. mempersiapkan fasilitas dan biaya yang akan digunakan dalam keg i a tan yang telah direncanakan, dan
4. memperhitungkan mengenai hambatan yang akan ditemui serta apa-apa yang akan dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut.[[33]](#footnote-34)

Perencanaan diartikan sebagai bantuan kepada klien agar bisa melakukan dan merumuskan kegiatan yang berhubungan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman akan kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya.[[34]](#footnote-35) Pemahaman klien yang mendalam terhadap dirinya sangat diperlukan agar klien mampu mengambil keputusan yang tepat. Dalam perencanaan layanan konseling, ada beberapa tahap yang perlu dketahui yaitu:

a. Asesmen kebutuhan individu dan lingkungan

Asesmen merupakan tahap awal dalam perencanaan layanan konseling. Asesmen kebutuhan berhubungan dengan karakteristik dan individu dalam layanan konseling. Dan asesmen lingkungan berhubungan dengan identifikasi harapan orang tua dan lingkungan sekitamya. Banyak aspek yang diukur dalam melakukan asesmen terhadap klien, di antaranya adalah aspek minat, kepribadian, hubungan antarkeluarga.[[35]](#footnote-36)

1. Merumuskan tujuan konseling

Setelah melakukan asesmen, maka tahap kedua adalah merumuskan tujuan yang hendak dicapai. Pada tahap ini, konselor membantu klien memecahkan masalah atau hambalan yang sedang dialaminya. Untuk membuat proses konseling beijalan dengan efektif, seorang konselor perlu memiliki pemahaman tentang tujuan konseling bersama dengan kliennya. Tujuan konseling bisa dibuat untuk memudahkan klien dan konselor dalam pencapaian atau keberhasilan konseling.

1. Perancangan layanan Konseling

Tahap terakhir adalah perancangan layanan konseling. Perancangan dilakukan sesuai dengan hasil deskripsi kebutuhan dalam hasil asesmen individu dan lingkungannya, menetapkan tujuan yang akan dicapai oleh klien, serta rencana kegiatan dalam menjamin pelaksanaan layanan konseling bagi perkembangan aspek kepribadian klien dapat dilaksanakan secara efisien dan efektif.53 Perancangan konseling dilakukan agar proses konseling berjalan dengan lancar.

\*•’ Gum i I an g, *Pengembangan Dan Eval nasi Program Layanan Bhnbingan Dan Konseling: Teori Dan Praklik,* 26.

\* Ibid., 6.

a\* \* Krista Surbakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," Jurnal Curere Vol. 1, no. 1 (2017): 30.

1. J.D. Engel Konseling Pastoral Dan !$u-lsu Kontemporer (Jakarta: BPK Gunurvg Mulia, 2016),

   1-2. [↑](#footnote-ref-2)
2. Totok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Milenial (Yogyakarta: Seven Books,

   2021), 88-89. [↑](#footnote-ref-3)
3. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Milenial, 89. [↑](#footnote-ref-4)
4. Tony Tedjo, Konseling Kristen (Yogyakar(a: PBMR Andi, 2020), 17-19. [↑](#footnote-ref-5)
5. Gary R. Collins, Konseling Kristen Yang Efektif (Malang: literatur Saat, 2012), 13. [↑](#footnote-ref-6)
6. K Julianto Simanjuntak, Perlcngkapan Seorang Konselor (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019), [↑](#footnote-ref-7)
7. J. L Ch. Abineno, Pcdoman Prakiis Untuk Pet ay an tin Pastoral (Jakarta: BPK Gunung Mulia,

   2010), 57. [↑](#footnote-ref-8)
8. Totok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Milcnial (Yogyakarta: Seven Books,

   2021), 192. [↑](#footnote-ref-9)
9. Paul C. Vitz, Psikologi Sebagai Agania: Kultus Penyembuhan Diri (Surabaya: Momentum,

   2005), 9. [↑](#footnote-ref-10)
10. Kathryn Geldard and David Gerldard, Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain Dengan Tcknik Konseling (Yogyakarta: Pustaka Bclajar, 2021), 35-36. [↑](#footnote-ref-11)
11. Hartono and Soedarmadji, Psikoiogi Konseling, 151—152. [↑](#footnote-ref-12)
12. 72 Calvin S. Hall and Gardner Lindzey, Teori-Teori Holisttk (Organismik-Fcnomenologis) (Yogyakarta: Kasinus, 2010), 127-128. [↑](#footnote-ref-13)
13. 15 Corey, Teori Dan Praktek Konseling Dan P sikolerapt, 91-92. [↑](#footnote-ref-14)
14. Hartono and Soedarmadji, Psikologi Konseling, 153. [↑](#footnote-ref-15)
15. ^Totok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Em Milenial (Yogyakarta: Seven Books,

    2021), 211. [↑](#footnote-ref-16)
16. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Milenial, 134-135. [↑](#footnote-ref-17)
17. Corey, Teori Dan Praktck Konseling Dan Psikotcrapi, 93-94. [↑](#footnote-ref-18)
18. x Ulfa Danni Rosa da, "Model Pendekatan Konseling Client-Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik," Jurnal Birtibingan dan Konseling Vol. 6, no. 1 (2016): 19. [↑](#footnote-ref-19)
19. M Ni Putu Wahyu Damayanthi, Cede Sadayanasa, dan Ni Nengneh Madri Antari, "Penerapan Konseling Client-Centered Dengan Teknik Self-Understanding Untuk Menigkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII B2 SMP NEGERI 2 SAWAN TAHUN AJARAN 2013/2014," Jurnal Ilntiafi Biiubingan Konseling Vol. 2, no. 1 (Agustus 2014): 3. [↑](#footnote-ref-20)
20. w Jones, Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoierapi, 164.

    w Andri Arif Kustiawan and Andy Widhiya Bayu Utomo, Jarrgan Stika Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakau Pencegahannj/a (Jawa Timur: CV. AE Media Grafika, 2019), 5. [↑](#footnote-ref-21)
21. 77 Maurice Andrew Suplig, "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Krislen Swasta Di Makassar," Jurnal JaJfray Vol. 15, no. 2 (2017): 178. [↑](#footnote-ref-22)
22. Lestari Ayu and Sahat Saragih, "Interaksi Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Games Online Pada Dewasa Awal," Jtcrnnl Psikologi Indonesia Vol. 5, no. 2 (2016): 167. [↑](#footnote-ref-23)
23. Khabibur Rohman, "Agresifitas Anak Kecanduan Game Online," Jurnal Perempuart dan AltakVol. 2, no. 1 (2018): 167. [↑](#footnote-ref-24)
24. Hardi Prasetiawan, "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online," furnal Bimbingart dan Konseling Vol. 6, no. 1 (2016): 8. [↑](#footnote-ref-25)
25. Rohman, "Agresifitas Anak Kecanduan Game Online," 162-163. [↑](#footnote-ref-26)
26. Hardiyansyah Masya and Dian Adi Candra, "Faktor-Faklor Yang Mempengaruhi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah A1 Furkon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016," Jurrutl Bimbingan dan Konseling Vol. 3, no. 2 (2016): 105. [↑](#footnote-ref-27)
27. \*» Ibid., 106. [↑](#footnote-ref-28)
28. Andri Arif Kustiawan and Andy Widhiya Bayu Utomo, Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Peiicegahanni/a (Jawa Timur: CV. AE Media Grafika, 2019), 11. [↑](#footnote-ref-29)
29. «Ibid., 12-13. [↑](#footnote-ref-30)
30. \*7 Sapto Irawan and Dina Siska W., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik," Jurital Konseling Gtisjigang Vot. 7, no. 1 (2021): 10. [↑](#footnote-ref-31)
31. Rohman, "Agresifitas Anak Kecanduan Game Online," 158. [↑](#footnote-ref-32)
32. \* Achmad Junlika Nurihsan, Strategc Layanan Bimbingan Dan Konseling (Bandung: Refika Aditama, 2017), 33-34. [↑](#footnote-ref-33)
33. w Ibid., 34. [↑](#footnote-ref-34)
34. M Galang Surya Gumilang, Pcngeinbangan Dan Evaluasi Program Lay ana n Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik (Malang: Azizah Publishing, 2019), 25-26. [↑](#footnote-ref-35)
35. u Tri Muji Ingarianti and Ribut Purwaningrum, Teori Dan Praktik Konseling Karier Integratif (Bandung: Refika Aditama, 2018), 81. [↑](#footnote-ref-36)