

KONSELING DAN TERAPI KELUARGA DALAM PENANGANAN MASALAH ANAK MENGGUNAKAN HANDPHONE SECARA BERLEBIHAN

Julinda Siregar
Universitas Indraprasta PGRI

Abstrak. Kehidupan anak tidak terlepas dari berbagai masalah dalam menjalani proses kehidupan. Masalah yang dialami anak yang paling trend masa sekarang antara lain: kurang bisa fokus dalam belajar, sering mengantuk dalam belajar, tidak respon terhadap orang di sekitarnya, susah tidur, terlalu aktif, aggresif, dan manja dalam arti semua permintaan inginnya dituruti. Masalah yang dialami tersebut ada yang bisa diatasi sendiri dan ada yang harus membutuhkan orang lain. Masalah-masalah yang terjadi dalam diri anak yang tidak dapat diatasi oleh anak akan mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa anak, untuk itu perlu dibantu oleh orang dewasa yang kompeten dalam penyelesaian berbagai masalah seperti: orangtua dan anggota keluarga lainnya seperti: kakak, abang, tante, nenek dan keluarga diperluas lainnya,. Proses penyelesaian masalah bisa dengan pelaksanaan layanan konseling individu dan konseling format khusus seperti layanan konsultasi. Selanjutnya terapi keluarga dengan memberikan perhatian khusus dan membantu mengingatkan dengan mengajak duduk bersama, nonton bersama, belajar bersama dan mengawasi ketika bermain dengan penuh kasih sayang. Masalah penggunaan handphone dalam jangka waktu yang lama atau berlebihan akan mengganggu kesehatan anak, konsentrasi belajar anak, dan emosi anak. Masalah ini harus segera mendapatkan pelayanan khusus. Upaya penyelesaian masalah tersebut sesuai dengan yang diharapkan maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan memberikan layanan konseling dan terapi keluarga terhadap anak. Dengan pendekatan studi kasus penulis berharap dapat membantu dan menyelesaikan masalah yang di alami anak secara lebih *komprehensif* sehingga mampu merubah perilaku anak dari menggunakan handphone yang berlebihan.

Kata Kunci: Konseling , Terapi Keluarga, Studi Kasus, Masalah, Anak

PENDAHULUAN

Berbagai masalah yang dihadapi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, orangtua sebagai pendidik pertama memiliki peran penting dalam setiap permasalahan yang dihadapi oleh anak tersebut. Apakah itu masalah yang menyangkut pertumbuhan tentunya dengan yang ahli dalam pertumbuhan seperti ahli medis, dan bila berhubungan dengan perkembangan psikologis anak tentu berhubungan dengan guru-guru atau guru bimbingan dan konseling, maupun psikolog, namun yang paling utama adalah peran orangtua dan keluarga inti maupun keluarga diperluas.

Konseling merupakan proses bantuan untuk mengentaskan masalah yang terbangun dalam suatu hubungan tatap muka antara dua orang individu (klien yang menghadapi masalah dengan konselor yang memiliki kualifikasi yang dipersyaratkan). Bantuan dimaksud diarahkan agar klien mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu tumbuh kembang ke arah yang dipilihnya, sehingga klien mampu mengembangkan dirinya ke arah peningkatan kualitas kehidupan sehari-hari yang efektif (*effektive daily living*). Hubungan dalam proses konseling terjadi dalam suasana profesional dengan menyediakan kondisi yang kondusif bagi perubahan dan pengembangan diri klien.

Konseling profesional merupakan layanan terhadap klien yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan dapat dipertanggungjawabkan dasar keilmuan dan teknologinya. Penyelenggaraan konseling profesional bertitik tolak dari pendekatan-pendekatan yang dijadikan sebagai dasar acuannya.

Stephen Palmer (2011:8) menyatakan bahwa “konseling ditandai dengan adanya perjanjian eksplisit antara konselor dan kliennya untuk bertemu di tempat tertentu pada waktu yang telah disepakati dan dalam kondisi kerahasiaan yang tertib, dengan parameter etis, waktu terlindungi dengan tujuan spesifik” Konselor telah punya level pelatihan tertentu dan menjadi anggota badan professional dengan kode etik yang dipublikasikan dan menerima supervise yang rahasia untuk konselingsnya. Konselors yang dilakukan bisa berupa bentuk pertolongan yang sesuai dengan beragam masalah seperti depresi, kegelisahan, kesedihan, kecanduan, rendah diri dan ambisius.

Dalam praktik konseling konselor telah menggunakan pendekatan tertentu, bahkan pendekatan tersebut dijadikan untuk segenap permasalahan dari semua klien. Dalam penyelenggaraan konseling konselor telah menggunakan sejumlah pendekatan konseling, pendekatan tersebut bisa juga dengan konseling format khusus layanan konsultasi maupun mediasi.

Terapi keluarga menurut Kathrin Geldard ahli terapi anak dan keluarga dan David Geldard seorang ahli Psikologi Konseling (2011:127), menyatakan bahwa “manfaat terapi keluarga adalah untuk memahami masalah anak-anak, memahami dan mengenali sikap dan interaksi dalam keluarga yang berkontribusi membuat perilaku anak-anak tetap bertahan. Kemudian keluarga memiliki kapasitas untuk menemukan sosial mereka sendiri untuk menemukan solusi mereka sendiri sehingga masing-masing individu dan seluruh keluarga akan lebih adaptif dan nyaman” Terapi keluarga berpengaruh terhadap pikiran, perilaku, dan persepsi masing-masing anggota keluarga baik secara langsung maupun tidak langsung tergantung pada model yang di hunikan, mengajak masing-masing anggota keluarga mengobservasi dan memahami pikiran, perilaku dan persepsi yang berkaitan dengan hubungan mereka dengan anggota keluarga lain dan menggantinya dengan pikiran, perilaku dan persepsi yang lebih bermanfaat.

Penggunaan handphone secara berlebihan pada anak bukan lagi masalah baru, namun sudah meluas, banyak ibu-ibu yang khawatir dengan sikap anak-anaknya yang begitu kecanduan dalam menggunakan handphone, dikatakan kecanduan dalam arti penggunaan yang berlebihan menyebabkan anak tersebut menjadi tidak respon terhadap apa yang dikatakan oleh orangtua maupun terhadap lingkungan sekitar, lupa pekerjaan yang menjadi kewajibannya, tidak cukup dalam beristirahat, bahkan terjadi gangguan tidur, ngemil berlebihan sambil main handphone dan malas bergerak yang menyebabkan kenaikan berat badan, menjadi tidak disiplin dan bahkan terjadi gangguan emosi ketika dia susah menemukan siyal yang ditandai dengan ngomel sendiri, marah sendiri, jika hal tersebut dibiarkan maka akan mengakibatkan gangguan psikologis anak pada tingkat yang lebih berat.

Penyebab awal terjadinya penggunaan handphone secara berlebihan atau perilaku negatif bisa dipengaruhi oleh keluarga dalam hal ini orangtua, kakak, abang dan anggota keluarga lainnya, bisa juga karena orangtua yang terlalu sibuk dalam bekerja sehingga memberikan handphone tanpa memberikan aturan kapan si anak bisa menggunakan dan kapan tidak digunakan, namun bisa juga dari luar yaitu bisa berasal dari teman-teman yang ada di lingkungan sekitar rumah maupun di sekolah.

Melihat semakin meluasnya masalah tersebut peran konseling dan terapi keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Proses konseling yang diberikan bisa dari para professional dan anggota keluarga. membuat siswa dapat mengatasi sikap yang berlebihan dalam penggunaan handphone dan permasalahan yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan psikologis anak.

Dalam penelitian ini penulis ingin melakukan penelitian tentang “Konseling dan Terapi Keluarga Dalam Penanganan Masalah Anak Menggunakan Handphone Secara Berlebihan”.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian studi kasus menurut Susilo Rahardjo & Gudnanto (2011: 250) studi kasus adalah suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integrative dan komprehensif agar diperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu tersebut beserta masalah yang dihadapinya dengan tujuan masalahnya dapat terselesaikan dan memperoleh perkembangan diri yang baik. Sedangkan W.S Winkel & Sri Hastuti (2006: 311) menyatakan bahwa studi kasus dalam rangka pelayanan bimbingan merupakan metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan siswa secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya. Jadi merupakan metode pengumpulan data secara komprehensif yang meliputi aspek fisik dan psikologis individu, dengan tujuan memperoleh pemahaman secara mendalam dan lugas.

Konseling adalah membicarakan suatu masalah dengan orang lain dimana orang yang diajak bicara mempunyai pengalaman ataupun kemampuan yang tidak dimiliki oleh orang yang dihadapinya. Menurut Prayitno (2005) Konseling bermakna sebagai usaha tatap muka antara dua individu atau lebih membicarakan permasalahan salah satu individu dipandu oleh seorang yang profesional untuk memperlancar pengambilan keputusan prediksi, pemecahan masalah, tindak lanjut oleh individu yang sedang bermasalah untuk kembali pada nilai-nilai norma yang dianut dan diterima oleh masyarakat.

Menurut Gibson dan Mitchell (2011: 205), “Konseling pribadi adalah hubungan satu-satu yang melibatkan seorang konselor terlatih dan berfokus pada sejumlah aspek penyesuaian klien, perkembangannya atau kebutuhannya bagi pengambilan keputusan. Proses tersebut menyediakan sebuah landasan yang kuat bagi relasi dan komunikasi yang diatasnya klien dapat mengembangkan sebuah pemahaman, mengeksplorasi kemungkinan, dan terdorong melakukan sejumlah perubahan”. Proses konseling pribadi yang melibatkan beberapa tahap sebagai berikut: (a) membangun relasi, (b) mendiagnosis, (c) menginterpretasi dan mendapatkan pemahaman dan (d) mengorientasi ulang.

Menurut Badudu (2004:1487), terapi adalah cara pengobatan untuk menyembuhkan orang dari sakit, setelah memeriksa pasien dan mempelajari gejala penyakitnya dokter menetapkan terapinya. Sedangkan dalam kurikulum 2013 tentang pelayanan Bimbingan dan Konseling yang menjelaskan layanan terapeutik adalah untuk menangani permasalahan-permasalahan yang diakibatkan gangguan terhadap pelayanan dasar dan pelayanan pengembangan, serta pelayanan peminatan. Permasalahan tersebut dapat terkait dengan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kehidupan keluarga, kegiatan belajar dan kegiatan karir.

Keluarga unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat dibawah satu atas dalam keadaan saling ketergantungan. (Wikipedia). Terapi keluarga menurut Kathryn Geldard dan David Geldard (2011: 119), menyatakan bahwa: terapi keluarga adalah pendekatan integratif yang digunakan dengan hati-hati oleh setiap anggota keluarga dan tidak menjadikan anak sebagai kambing hitam. . Setiap keluarga harus menyadari adanya setiap perubahan perilaku, pikiran dan keyakinan pada setiap anggota keluarga.

Pentingnya terapi keluarga adalah untuk membantu orang tua dan orang dewasa lainnya yang tinggal dalam keluarga dalam menemukan bagaimana masalah anak-anak bisa bersesuaian. Bagaimana anggota keluarga mempengaruhi pikiran, perilaku, persepsi masing-masing anggota keluarga untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang ada dalam keluarga. Penting bagi keluarga untuk mengenali dan memahami bagaimana sikap dan interaksi dalam keluarga berkontribusi atau membuat perilaku anak-anak tetap bertahan dan keluarga memiliki

kapasitas untuk menemukan solusi mereka sendiri sehingga masing –masing individu dan seluruh keluarga akan lebih adaptif dan nyaman bagi setiap anggota keluarga.

Kerangka Berpikir

Pendekatan penanganan masalah anak juga sebagai siswa pada masa perkembangan dan kehidupannya perlu suatu metode yang tepat agar dapat meningkatkan produktifitas hidup sebagai generasi penerus bangsa. Tindakan penanganan masalah dengan tehnik studi kasus melalui pendekatan konseling dan terapi keluarga dengan teori-teori konseling. Teori teori konseling pribadi dan berbagai layanan konseling dengan format khusus dapat menuntaskan dan menjadikan anak maupun kembali menjalankan kehidupannya secara sadar menjadi lebih baik dan sehat secara fisik dan psikis. Bertujuan (1).Menghapus/menghilangkan tingkah laku maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien.(2). Orangtua maupun Konselor yang diminta orangtua untuk memberikan layanan konsultasi dapat membantu mencapai tujuan tersebut (3). orangtua dan anak bersama-sama (bekerja sama) menetapkan/merumuskan tujuan-tujuan khusus terapi keluarga. (4). Menemukan metode penanganan kasus yang lebih besar kemungkinannya dalam menyelesaikan kasus yang dialami oleh anak.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dan studi kasus. akan menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah data yang didapatkan langsung dari pihak terkait yang mengalami langsung sehingga dapat memberikan informasi lengkap mengenai permasalahan yang dibahas dalam penelitian.

Dan studi kasus: Studi kasus merupakan teknik yang paling tepat digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling karena sifatnya yang komprehensif dan menyeluruh. Studi kasus menggunakan hasil dari bermacam-macam teknik dan alat untuk mengenal siswa sebaik mungkin, merakit dan mengkoordinasikan data yang bermanfaat yang dikumpulkan melalui berbagai alat. Data itu meliputi studi yang hati-hati dan interpretasi data yang berhubungan dan bertalian dengan perkembangan dan problema serta rekomendasi yang tepat.

Sumber primer pada subjek penelitian yaitu anak yang memiliki perilaku bermasalah, sehingga subjek dapat menceritakan secara langsung penyebab perilaku penggunaan handphone berlebihan. Sedangkan sumber data sekunder adalah data didapatkan tidak langsung dari pihak yang terkait dengan permasalahan, tetapi dari pihak lain atau dokumen yang berhubungan dengan pihak terkait.

Sumber data sekunder yang digunakan pada penelitian ini, yaitu kakak sepupu yang selalu mendampingi di rumah, guru kelas, anggota keluarga lain yang tinggal bersama anak, serta orang tua juga dari dokter.

Melalui sumber data sekunder tersebut, akan didapatkan data pendukung yang digunakan untuk memperkuat data yang didapat dari sumber data primer. Teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam pelaksanaan studi kasus yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data-data yang diperoleh dari berbagai teknik pengumpulan data tersebut disatukan dan dirangkum sehingga dapat diketahui latar belakang permasalahan yang dialami anak. Uji validitas data pada penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan beberapa cara *Triangulation* (Triangulasi) dan *Member Check*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan model interaktif. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penggunaan ke dua triangulasi tersebut dilakukan secara bersamaan agar data yang dilaporkan sesuai dengan keadaan di lapangan dan dapat dikatakan valid.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis model interaktif dengan sumber data. Tahapan analisis data model interaktif dalam penelitian kualitatif terdiri dari tiga tahapan yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing/verification*. Reduksi data merupakan tahap menganalisis data yang didapatkan secara keseluruhan untuk memilih data yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Setelah data dan pelaksanaan layanan diberikan dianalisa kembali serta dimasukkan hasil analisa kedalam deskripsi yang terinterpretasikan.

HASIL DAN PEMBAHAAN

Pengumpulan Data

A.1. Observasi/Pengamatan

Melakukan observasi secara menyeluruh sesuai kasus, berupa data perilaku yang diamati gerakan fisik, perasaan, mengamati data dari dokumentasi sejak anak mengalami sakit.

A.2. Wawancara

Wawancara awal dilakukan kepada orangtua, dokter, kaka, tante, wali kelas awal, Lalu wawancara mendalam dengan metode konseling oleh konselor dan orangtua kepada anak bermasalah (klien)

A.3. Dokumentasi

Dokumentasi diberikan oleh dokter dan orangtua untuk kelengkapan data berupa catatan, rekomendasi tentang konseli/klien serta catatan dari konselor sebagai data hasil dari wawancara dan hasil pengamatan keseluruhan perilaku serta kaitan-kaitan yang berhubungan per-itemnya.

Analisis Data

Observasi/Pengamatan

Berdasarkan hasil data dari mengamati keadaan konseli berupa perilakunya, lingkungan dan data dari bentuk dokumentasi tulisan berupa keterangan dan catatan maka terungkap adanya masalah pada anak berupa kasus yang harus ditangani secara menyeluruh, anak ini mengalami perilaku dan kesehatan yang bermasalah artinya mengalami gangguan pada bidang pribadi dan kebiasaan.

Wawancara

Berdasarkan data hasil wawancara dengan orangtua, wali kelas dan klien (anak) terungkap masalah berupa kesulitan dalam penggunaan waktu luang dan perilaku yang tidak tepat pada masa perkembangannya sehingga mengalami gangguan kesehatan fisik dan psikis dan latarbelakang masalah keluarga serta kurang memperhatikan kebiasaan anak dalam menggunakan handphone mengakibatkan gangguan pada fisik dan psikisnya.

Dokumentasi

Berdasarkan data hasil dokumentasi maka terdapat berbagai bukti tertulis dan catatan yang dapat menghubungkan beberapa item masalah-masalah yang berakibat pada gangguan kesehatan yang dilator belakang main handphone berlebihan sehingga terganggu tidur, terganggu psikisnya. Dokumentasi menguatkan hasil analisa yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Maka dilanjutkan dengan penanganan kasus dengan cara konseling sesuai hasil analisa di atas.

Pengolahan data

Kasus I

Pradiagnosis

Nama : DR

Jenis kelamin: Laki-laki

Tanggal Lahir: 29 Juli 2006

Orangtua: Ayahnya seorang Pengusaha, Ibu Akademisi

Latar Belakang Masalah:

DR memiliki kebiasaan main handphone dalam waktu yang sangat lama, sejak umur 4 tahun dia sudah difasilitasi handphone dengan berbagai jenis permainan, itu diberikan orangtua agar anaknya aman ditinggal di rumah karena kedua orangtua sibuk bekerja di luar rumah. DR di rumah ditemani oleh kaka sepupu. Pada saat main handphone DR kurang memperhatikan lingkungan sekitar, misalnya orangtua atau kakak menyapanya, tidak langsung merespon, DR berespon apabila dengan suara keras dengan nada marah. DR dalam bermain handphone sering marah-marah sendiri apabila terjadi siyalnya lambat. Kebiasaan buruknya sering memasang alarm handphone jam 03 subuh agar dia segera main game. Pada bulan Desember DR jatuh sakit panas tinggi, setelah dibawa ke dokter dan diadakan diagnosis DR memiliki beberapa masalah dalam pemeriksaan darahnya. Kemampuan akademisnya baik, DR ranking satu di kelas, sopan santun dengan guru dan juga baik dalam pergaulan dengan teman di kelas dan di sekolah.

Diagnosis

(1). Kurangnya pendampingan terhadap anak selama dalam menggunakan handphone, kurangnya perhatian orangtua dan anggota keluarga lainnya ketika anak menggunakan handphone, kurangnya perhatian orangtua dan anggota keluarga lainnya ketika anak pagi subuh ternyata sudah bangun dan main handphone, kurangnya perhatian orangtua dalam memeriksa handphone anak, dimana handphone sudah disengaja dibunyikan alarm jam 3 subuh hanya untuk bermain handphone yang mengakibatkan si anak kurang tidur dan akhirnya jatuh sakit.

Prognosis

Perlu bimbingan dan pendampingan yang intensif dari anggota keluarga untuk merubah perilaku kebiasaan main handphone berlebihan dengan cara : mendorong si anak untuk melakukan kegiatan lain sepulang sekolah seperti tidur siang, main sepeda, main organ, main ludo, main catur dan permainan lainnya yang bisa mengalihkan perhatian si anak dari handphone. Mendorong si anak mengikuti les tambahan diluar sekolah seperti les bahasa Inggris, les piano, les Bola sesuai dengan bakat si anak

Treatment

Konseling dan terapi keluarga dengan beberapa pendekatan untuk beberapa hal yang harus ditangani dari KES-T menjadi KES.

1. Kesulitan yang dialami si anak untuk terlepas dari penggunaan handphone berlebihan perlu perhatian dari semua anggota keluarga, mengajak anak bercanda. Memilih permainan lain, olah raga.
2. Menjelaskan tentang akibat main handphone berlebihan melalui layanan konsultasi dengan dokter dengan didampingi orangtua, konsultasi dengan Dokter membuat anak percaya bahwa akibat bermain handphone berlebihan menjadi salah satu penyebab anak sakit, anak percaya akan ucapan dokter, kemudian berpengaruh terhadap perilaku anak dan terjadi perubahan perilaku.
3. Perlu penataan lingkungan sosial internal keluarga dengan membangun komunikasi dialogis berupa komunikasi yang akrab terhadap anak-anak, dan antar sesama anak, juga menjelaskan kepada anak tujuan yang diinginkan dan maaf serta kepentingannya.
4. Menjadikan rasa aman dan terlindungi saat melakukan aktifitas di sekolah dan di rumah perlu dibina rasa percaya diri yang kuat melalui kekuatan dirinya sendiri dan berani mengakui kealahannya dan rasa bahwa orang lain itu sayang pada dirinya begitu juga Sang Maha Kuasa (Tuhan) selalu menjaganya.
5. Memanfaatkan waktu luang dengan membangun kebiasaan belajar, bermain, berolahraga.
6. Melalui layanan konseling dan terapi keluarga dan layanan konsultasi format khusus si anak mampu merubah perilaku dari menggunakan handphone dalam durasi yang panjang menjadi lebih singkat sesuai aturan yang diberikan oleh orangtua (maksimal 2 jam sehari).

Evaluasi Pelaksanaan

DR mulai ingin latihan bola, main piano, les bahasa Inggris untuk mengurangi keinginannya menggunakan handphone.. Penanganan ini tidak lah muda tetapi dengan motivasi dari anggota keluarga seperti ayah yang mengajak main catur, nyuci mobil, kaka yang mengajak main music, main ludo, ular tangga. Ada aturan yang ditetapkan oleh orang tua kapan anak bisa main handphone dan berapa lama, ketika si anak melanggar diberi teguran dengan tidak memberikan sesuatu yang diminta anak, jadi perlu waktu agar menjadi tetap juga pentingnya lingkungan mendukungnya.

Pradiagnosis

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penyelesaian kasus pada DR dengan melakukan penerapan penanganan dengan menggunakan metode konseling dan terapi keluarga, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa menyelesaikan satu kasus perlu menggunakan berbagai pendekatan konseling dan berbagai terapi dari anggota keluarga yang diperlukan kasus tersebut sehingga dapat terlihat perubahan perilaku dan pemahaman konseli atas perubahan tersebut secara sadar dari KES-T menjadi KES maka penggunaan metode konseling, konseling pribadi, konseling format khusus dengan layanan konsultasi dan terapi keluarga merupakan cara penanganan yang tepat pada penyelesaian kasus penggunaan handphone berlebihan yang mengakibatkan terganggunya kesehatan fisik dan psikis juga pribadi anak sehingga mencapai perubahan, terlihat dari perilaku dalam penggunaan handphone muai berkurang durasi waktu dari puluhan jam menjadi maksimal 2 jam sehari. Si anak secara sadar mulai mau mengalihkan perhatian dengan olah raga sepeda, main catur, istirahat siang dan mulai belajar secara efektif.

Pelaksanaan bantuan perlu dirancang sesuai kebutuhan konseli untuk pengembangan dirinya dan berdasarkan kasus yang dihadapi oleh konseli tersebut, supaya hasil yang terlihat mudah dievaluasi oleh konselor dan anggota keluarga lainnya. Konselor, orangtua dan anggota keluarga lainnya memerlukan ketelitian dan kesabaran untuk melakukan setiap sesi perubahan, jika semua dilaksanakan secara profesional pasti ada hasil perubahan yang lebih baik pada konseli.

Saran

Bagi orangtua dan anggota keluarga lainnya diharapkan untuk lebih dapat bekerjasama dan mengawasi kegiatan anak di rumah dan mendorong anak untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang lain seperti mengikuti kegiatan olahraga, mengikuti les tambahan Bahasa Inggris, bermain bersama dengan anggota keluarga lainnya seperti main catur, ludo dan jenis-jenis permainan lainnya yang bisa mengalihkan perhatian klien dari gadgetnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindya Puspia 2015, *Selamatkan Keluargamu dari Broken Home (Berbagai Kesalahan Isteri Terhadap Anak dan Suami yang menyebabkan Broken Home)*, Yogyakarta, Sauf
- Amirah Diniaty. 2013. *Urgensi Teori Konseling dan Perspektifnya Dalam Islam Menjawab Tuntutan Konseling Religius di Masa Depan*, Riau: Al Ta'lim, Jilid I no.4
- Berry Brazelton, MD dan Joshua D, Sparrow, MD (2009), *Mengontrol Emosi Anak*, Jakarta, Buana Ilmu Populer (BIP)
- Corey, Gerald. 2004. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey, California : Brooks/Cole Publishing Company
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Gunarsa, Singgih D. (2012). *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

- Jarot Wijanarko (2017), *Intim Orangtua-Anak Smart Parenting Di Era Digital*, Bumi Bintaro Permai, Keluarga Indonesia Bahagia
- Julinda dan Evi Fitriyanti (2017), *Konseling Format Khusus*, Unindra, Jakarta
- Kathryn Geldard dan David Geldard (2011), *Konseling Anak-Anak Panduan Praktis* Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Linda dan Richard Eyre 2006, *Petunjuk Menjadi Keluarga Bahagia*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Nurul Zuriah, 2007, *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti Dalam Perspektif Perubahan*, Malang, Bumi Aksara
- Syamsu, Juntika. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Supratiknya, A. 1993. *Psikologi Kepribadian 3 Teori-teori Sifat dan Behavioristik*. Yogyakarta: Kanisius
- Prayitno. 2005. *Konseling Pancawaskita*. Padang : FIP Universitas Negeri Padang
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise
- Robert L, Gibson dan Marianne H, Mitchell (2011) *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Surya, Mohamad. 2013, *Psikologi Guru*, Bandung : Alfabeta.
- Stephen Palmer (2011), *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Sofian Willis, 2009, *Konseling Keluarga*, Bandung, Alfabeta
- Moh. Shochib, 2010, *Pola Asuh Orangtua Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*, Jakarta, Rineka Cipta
- Winkel, WS & Hastuti, Sri. (2004). *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi