

**PENERAPAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY  
UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA DIKELAS  
XI SMA NEGERI 1 KUTACANE TAHUN AJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat- Syarat  
Mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Bimbingan dan  
Konseling*

Oleh :

**ICHSAN YUDHA PRTAMA**  
**NPM.1602080038**

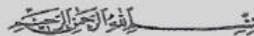


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
- Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

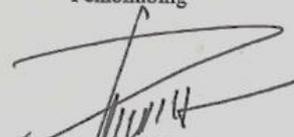
Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* di Sekolah Negeri 1 Kutacane Tahun ajaran 2020/2021

sudah layak disidangkan.

Medan, April 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing



Drs. Zuharuddin, MM

Diketahui oleh:

Dekan



Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi



Dra. Jamila, M.Pd.



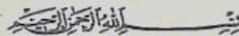
**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)**

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Kamis, Tanggal 23 September 2021, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua

Sekretaris

Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

**ANGGOTA PENGUJI:**

1. Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd

1.

2. Dra. Jamila, M.Pd

2.

3. Drs. Zaharuddin Nur, MM

3.

## ABSTRAK

ICHSAN YUDHA PRATAMA, 1602080038. PENERAPAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERPY UNTUK MENGATASI KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DISEKOLAH SMA NEGRI 1 KUTACANE TAHUN AJARAN 2020/2021. Medan :Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan individu pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. CBT merupakan terapi yang mengarahkan dan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, serta memutuskan kembali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi permasalahan kecanduan game online kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane. Penelitian merupakan penelitian pendekatan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan objek penelitian sebanyak 9 orang siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara yang sesuai dengan penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecanduan game ini siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan reduksi data, memaparkan data dan mengambil kesimpulan. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa penerapan cognitive behavior therapy untuk mencegah kecanduan game online siswa sudah berhasil dilaksanakan dengan tingkat keberhasilan 87% berdasarkan tes pemahaman yang telah dilaksanakan dan asarkan perubahan perilaku siswa dalam hal kecanduan game online.

Kunci: Kecanduan Game Online, Cognitive Behavior Therapy

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Pendekatan *Cognitiv Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Disekolah SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2019/2020”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar S.Pd pada program Strata-1 di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Saya menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak **Prof.Dr.Agussani,M.AP.** Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak **Prof.Dr.Elfrianto Nasution,S.Pd.,M.Pd.** Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah SumateraUtara.
3. Ibu **Dra.Jamila,M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing sekaligus Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling , FakultasKeguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah SumateraUtara.

4. Ayahanda **Drs. Zaharuddin Nur,MM.** Selaku sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan yang sudi membantu dalam menyusun skripsi ini.
5. Serta segenap dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmunya kepada saya.
6. Orang tua saya Ibu **Sri Wahyuni**, penyemangat terbesar dalam hidup yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya untuk terus berjuang menempuh pendidikan. Serta selalu memberikan nasihat dan doa yang terbaik untuk saya. Berjuang tanpa mengenal lelah untuk dapat memberikan yang terbaik. *You Are My Everything*. Kemudian terimakasih juga saya ucapkan kepada Bapak saya **Endang santoso** yang telah mau berjuang untuk menjadikan saya seorang sarjana. Semoga dengan ini dapat membuat kedua orang tua saya bangga.

Saya menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Saya mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bias dikembangkan lagi lebih lanjut. Amiin.

Medan,23 September 2021

**ICHSAN YUDHA PRATAMA**

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II : LANDASAN TEORI.....	10
1. Kerangka Teori.....	10
2. Kerangka Konseptual .....	23

BAB III: METODE PENELITIAN .....	27
1. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
2. Subjek Dan Objek .....	28
3. Defenisi Operasional .....	29
4. Desain Penelitian.....	30
BAB IV : PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	37
A. Deskripsi Sekolah .....	37
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	44
C. Observasi Setelah Layanan .....	60
D. Refleksi Hasil Penelitian .....	62
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	62
F. Keterbatasan Penelitian .....	63
BAB V : Kesimpulan Dan Saran .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
Daftar Rujukan .....	67

## DAFTAR TABEL

<b>Table 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>25</b>
<b>Table 3.2 Jumlah Siswa Kelas Xi-1 .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas Xi-1.....</b>	<b>27</b>
<b>Table 3.4 Pedoman Obervasi Kecanduan Game Online .....</b>	<b>32</b>
<b>Table 3.5 Skala Kecanduan Game Online .....</b>	<b>32</b>
<b>Table 3.6 Wawancara Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling.....</b>	<b>33</b>
<b>Table 3.7 Wawancara Untuk Guru Wali Kelas .....</b>	<b>33</b>
<b>Table 3.8 Wawancara Untuk Siswa.....</b>	<b>34</b>
<b>Table 4.1 Sarana Dan Prasarana.....</b>	<b>39</b>
<b>Table 4.2 Kondisi Guru .....</b>	<b>41</b>
<b>Table 4.3 Status Guru .....</b>	<b>41</b>
<b>Table 4.4 Pegawai Administrasi .....</b>	<b>42</b>
<b>Table 4.5 Jumlah Seluruh Siswa DI SMA N 1 KUTACANE.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dokumentasi .....	70
------------------------------	----

## **Daftar lampiran**

<b>Lampiran 1. Lembar K-1 .....</b>	<b>69</b>
<b>Lampiran 2. Lembar K-2 .....</b>	<b>70</b>
<b>Lampiran 3. Lembar K-3 .....</b>	<b>71</b>
<b>Lampiran 4. Berita Acara Bimbingan Proposal .....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran 5. Berita Acara Seminar Proposal.....</b>	<b>73</b>
<b>Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Seminar Proposal ....</b>	<b>74</b>
<b>Lampiran 7. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal .....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran 8. Surat Izin Riset .....</b>	<b>76</b>
<b>Lampiran 9. Surat Balasan Riset.....</b>	<b>77</b>
<b>Lampiran 10. Lembar Pengesahan Skripsi .....</b>	<b>78</b>
<b>Lampiran 11. Surat Bebas Pustaka .....</b>	<b>79</b>
<b>Lampiran 12. Brita Acara Bimbingan Skripsi .....</b>	<b>80</b>
<b>Lampiran 13. Berita Acara Sidang .....</b>	<b>81</b>
<b>Lampiran 14. Surat Plagiat .....</b>	<b>82</b>
<b>Lampiran 15. Surat Keaslian Skripsi.....</b>	<b>83</b>
<b>Lampiran 16. Curriculum Vitae .....</b>	<b>84</b>
<b>Lampiran 17. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) .....</b>	<b>85</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi semakin pesat dan semakin canggih, hal ini sudah dirasakan seluruh dunia. Berbagai aktivitas selalu memanfaatkan teknologi yang canggih. Perkembangan teknologi ini merupakan perkembangan zaman yang berpengaruh ke dalam kehidupan masyarakat. Salah satu dampaknya, yaitu tergantikannya permainan tradisional (*game offline*) oleh permainan modern (*game online*). Hal ini dikarenakan *game online* lebih menyenangkan dibandingkan permainan tradisional (Kurniawan, 2017:97)

*Game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam suatu jaringan *Local Area Network* (LAN) *game* dengan fasilitas *online* via internet yang memberikan fasilitas yang lebih menarik dibandingkan dengan *game offline*. Pengaturan penyedia layanan *game online* diatur dalam (Undang-Undang Pasal 15 No.11 Tahun 2008) tentang Informasi dan Transaksi Elektronik yang mengatur bahwa setiap penyelenggara sistem elektronik (jasa layanan) harus menyelenggarakan sistem elektronik secara aman serta bertanggung jawab terhadap beroperasinya sistem elektronik yang dibuat berjalan sebagaimana mestinya. *Game online* merupakan sarana yang digunakan anak untuk bermain dengan teman-temannya melalui media *chatting*, hal ini dapat membuat siswa dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain lain dari berbagai negara. Menurut (Griffiths, 2009:32) mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan yang terpusat pada *via online* dan semua hal yang ada di dunia nyata

terlupakan sehingga akan kehilangan rasa sensibilitas terhadap waktu. Hal inilah beberapa di antaranya yang menjadi dampak negatif bagi siswa.

Pada dasarnya, jaringan *game online* sangat luas dibandingkan dengan *game offline*. *Game online* dapat dimainkan oleh siapa saja dan terhubung dengan orang-orang di seluruh penjuru dunia. *Game online* termasuk salah satu permainan yang menguras emosi dan memerlukan waktu yang banyak dalam memainkannya.

Kehadiran *game online* di Indonesia disambut hangat oleh semua kalangan terkhusus diakses oleh kalangan remaja dan anak-anak. Hasil Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI) mengungkapkan bahwa penggunaan internet mengalami peningkatan setiap harinya, terutama jika dibandingkan dengan hasil riset APJI mengenai hal yang sama di tahun 2012. Penelitian mengenai profil pengguna internet di Indonesia tahun 2012 adalah 23,24%. Sementara survei di tahun 2014 menunjukkan penetrasi pengguna internet di Indonesia adalah 34,9%. Berbagai alasan individu dalam mengakses internet, salah satunya adalah untuk hiburan dan bisnis dengan peesentase sebesar 32,6%, dan aktivitas bermain *game online* persentase sebesar 10,1%.

(Griffiths, 2013:313) mengungkapkan hasil penelitiannya, bahwa pada anak usia awal belasan tahun hampir sepertiga dari mereka suka bermain *game online* setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7% anak bermain paling sedikit 30 jam perminggu. Betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, selain itu *game* juga memerlukan biaya yang banyak untuk membeli kuota internet. Sejalan

dengan itu, (Young & Abreu,2011:4) mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* terjadi pada anak umur 12 dan 18 tahun, diantaranya 4,7% anak perempuan dan 5,3% anak laki-laki yang mengakses *game online*. Sedangkandi Korea Selatan siswa menghabiskan rata-rata 23 jam perminggu dan ini sama dengan negara lainnya dimana kecanduan *game online* sangat populer dikalangan anak atau remaja (Price,2011:87).

Sejalan dengan itu, (Griffiths, 2003:294) mengemukakan bahwa adanya masalah yang muncul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi- fungsi kehidupan lain yang penting. Selain itu, penggunaan *game online* yang berlebihan juga bisa dikatakan sebagai kecanduan *game online*, dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online*, diantaranya adalah gangguan kesehatan pada pecandu *game online* yang dilihat dari segi fisik, yaitu: penyakit punggung, kehilangan waktu tidur malam yang berdampak pada mata, jarang berolahraga yang dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, dan obesitas. Jika dilihat dari segi psikis, *game online* juga banyak memberikan dampak negatif, yaitu sulit berkonsentrasi depresi dan sistem kekebalan tubuh menurun. Individu yang mengalami kecanduan *game online* juga sering merasakan perasaan sedih, kesepian, marah, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki *self esteem* yang rendah. Hal ini mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Pecandu juga akan kesulitan membedakan antara permainan, fantasi danrealita.

(Yeedalam Karapetas, Zygours & Fotis, 2014:112) menjelaskan bahwa karakteristik individu yang kecanduan *game online* ditandai dengan kecenderungan untuk membohongi orangtua, teman-teman serta mencari alasan untuk mengisolasi diri dan menjadi terasing dari kegiatan sehari-hari. Anak yang sudah mengalami kecanduan *game online* juga akan sulit sekali berkonsentrasi dalam belajar, sulit mengatur waktu dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di sekolah, banyaknyamasalah siswa terkait dengangame *online* dengan karakteristik seperti: sering tidak mengerjakan PR, sering terlambat datang ke sekolah, suka membolos, kedapatan di warung internet (warnet) pada saat jam pelajaran berlangsung, suka berbohong dan berkata kasar, siswa cenderung tidak ikut ekstrakurikuler dan lebih memilih untuk bermain *game online*. Berdasarkan data awal, siswa sanggup menghabiskan waktu bermain *game online* sebanyak 5-7 jam dalam sehari, bahkan bisa menghabiskan waktu 12 jam di warnet. Adanya fakta tersebut merupakan salah satu ketertarikan peneliti untuk melihat lebih dalam dan mencoba mencari beberapa faktor yang mendasari kenyamanan individu bermain *game online* di warnet maupun di *handphone* mereka masing-masing.

Selanjutnya, hal tersebut diperkuat melalui wawancara dengan Guru BK/Konselor yang menyatakan bahwa siswa yang nyaman bermain *game online* di warnet karena kurangnya perhatian orangtua di rumah, dikarenakan kedua orangtua sibuk bekerja, sehingga tidak bisa menolak ajakan dari teman untuk

bermain *game online*, maka kedua hal tersebut yang mendasari munculnya kecanduan (addiction) pada siswa.

(Detria, 2013:22) menjelaskan faktor yang mempengaruhi seseorang bermain game online, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan terhadap game online, antara lain: (1) kurangnya *self control*, sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan, (2) keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh *rating* yang tinggi dalam *game online*, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamers (pemain *game online*) semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi serta ingin mendapat pengakuan dari teman-temannya, (3) rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, dan (4) ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh Guru BK untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan dalam konseling. Salah pendekatan konseling yang bisa digunakan yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). (David A. Tomb: 2004:31) menjelaskan bahwa CBT merupakan suatu gabungan antara terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini menganggap kesulitan-kesulitan emosional berasal dari pikiran atau keyakinan yang salah menyebabkan perilaku yang tidak produktif. Penyimpangan perilaku terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif.

Pendekatan CBT menekankan pada peran penting berpikir bagaimana individu merasakan dan apa yang individu lakukan. Konsep dasar pendekatan ini adalah mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Sejalan dengan itu, (Wilding & Milne, 2013:19) CBT dapat menangani masalah emosi dan perilaku dengan menarik perhatian ke pola pikir dan *mood* (suasana hati).

(Corey dan Beck,dalam Albert R. Robert & Gilbert J. Greene , 2008:193-194) menjelaskan bahwa para terapi perilaku dan kognitif menggunakan berbagai macam teknik perilaku sesuai dengan kebutuhan klien. Ini meliputi pelatihan relaksasi, pelatihan ketegasan (assertion training). pemecahan masalah. penjadwalan kegiatan dan desensitisasi (desensitization). Dengan cognitive behavioral therapy, dilakukan modifikasi fungsi pikiran, perasaan, dan perbuatan (perilaku), dengan cara menekankan fungsi kognitif (otak) dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berkehendak, dan memutuskan kembali Dengan merubah status pikiran dan perasaan, diharapkan klien dapat merubah perilakunya dari negatif menjadi positif.

Dari latar belakang di atas, peneliti menganggap penting untuk meneliti mengenai **“Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya siswa yang sering tidak membuat PR.

2. Adanya siswa yang suka membolos dan kedatangan bermain *game online* di warnet .
3. Adanya siswa yang sering datang terlambat datang kesekolah dengan alasan kesiangan karena begadang bermain *game online*.
4. Kurangnya perhatian dari orangtua terhadap anaknya.
5. Adanya siswa yang sering datang terlambat datang kesekolah dengan alasan kesiangan karena begadang bermain *game online*.
6. Kecanduan *game online* disebabkan karena individu merasa kesepian dan tidak bisa mengaktualisasikan diri di lingkungan keluarga.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti membuat batasan masalah dalam penelitian ini yang difokuskan pada Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas pada latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah yakni “Bagaimana Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa T.A 2020/2021?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengatasi permasalahan kecanduan *game online* siswa melalui Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa T.A 2020/2021.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya tujuan penelitian diatas, maka di harapkan hasil dari penelitian ini yaitu:

#### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya.

#### 2. Secara Praktis

- a. Guru BK/Konselor, sebagai masukan dan informasi untuk mengatasi dan mencegah kecanduan game online siswa.
- b. Wali Kelas, sebagai masukan dalam membina dan meningkatkan kontrol diri siswa dalam mencegah kecanduan game online siswa.
- c. Kepala Sekolah, sebagai gambaran bagi Kepala Sekolah mengenai tingkat mencegah kecanduan game online siswa, sehingga dapat dipergunakan sebagai dasar dalam penyusunan program-program berkaitan untuk mencegah kecanduan game online siswa.
- d. Orangtua, sebagai masukan dalam memberi dukungan dan agar meningkatkan motivasi berprestasi anak-anaknya agar lebih berprestasi dalam belajar dan terhindar dari dampak buruk *game online*.

- e. Peneliti lain, sebagai penambah referensi atau wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online*.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Kecanduan *Game Online***

###### **1.1 Pengertian *Game Online***

Setiap individu sering mengalami kebosanan dan kejenuhan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Begitu banyak aktivitas yang dilakukan menjadi jenuh dan bosan. Salah satu kegiatan yang dilakukan untuk membuat individu meminimalisir kejenanuhan dan kebosanan ini dengan bermain *game*. Bermain *game* merupakan suatu aktivitas yang sangat beragam yang dihubungkan dengan ranah fisik motorik, ranah kognitif dan ranah sosial emosional. Aktivitas fisik motorik dapat ditekankan dalam kegiatan bermain *game*. (Young,2009:286) menjelaskan bahwa *game online* adalah sebuah aktivitas yang menguras emosi dan menguras waktu. Pemain lebih banyak berada di depan komputer, pemain yang sudah mengalami kecanduan mengabaikan olahraga, diet, meninggalkan hobi dan kurang bersosialisasi sejak dini.

(McMillan,2011:6) menjelaskan bahwa *game* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan yang di dalamnya terdapat aturan yang harus disepakati bersama, dalam sebuah *game* ada yang menang dan ada yang kalah. Selanjutnya, (Zhong,2009:286) menjelaskan bahwa *game online* adalah permainan yang memanfaatkan jaringan internet yang dimainkan secara *online* dan semua hal yang ada di dunia nyata akan terlupakan, sehingga pemain *game online* akan kehilangan rasa sensibilitas terhadap waktu.

Jadi dapat dipahami bahwa *game online* adalah suatu aktivitas dengan menggunakan jaringan internet. *Game online* merupakan aktivitas yang sangat beragam yang dapat dihubungkan dengan ranah fisik motorik, ranah kognitif dan ranah sosial emosional. Aktivitas fisik motorik dapat ditekankan dalam kegiatan bermain *game*.

## 1.2 Kecanduan *Game Online*

Salah satu dampak negatif dari perkembangan teknologi yang paling banyak dan mengkhawatirkan adalah kecanduan *game online*. (Xu, Turel, & Yuan, 2012:321) mengemukakan bahwa kecanduan *game online* didefinisikan sebagai keadaan perilaku maladaptif yang dimanifestasikan melalui pola obsesif kompulsif dengan mengorbankan kegiatan penting lainnya. Kecanduan (*addiction*) awalnya digunakan terutama mengacu kepada pengguna alkohol dan obat-obatan”. Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain *game* tersebut (Weinstein, 2010:268).

Selanjutnya, (Mark,2004:479) menjelaskan bahwa “Adiksi merupakan perilaku ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis dalam satu aktivitas”. Perilaku yang tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri individu yang bersangkutan. Sedangkan (Hovart,2006:130) mendefinisikan kecanduan merupakan suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang yang dapat menimbulkan dampak negatif. Pendapat di atas, diperkuat oleh Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The Heart of Addiction*” dalam (Yee,2002:130) menyatakan ada dua jenis kecanduan, yaitu adiksi fisik seperti kecanduan terhadap alkohol atau kokain, dan adiksi non fisik seperti kecanduan terhadap *gameonline*”.

(Mazalin & Moore, 2004:90) menyatakan aktivitas internet sebagai bermain *game online* yang dilakukan oleh remaja akan mengurangi dan membatasi interaksi individu

dengan teman sebaya yang seharusnya lebih sering terjadi pada masa remaja. Selanjutnya remaja yang kecanduan *game online* termasuk dalam kriteria yang ditetapkan *World Health Organization* (WHO) yaitu, sangat membutuhkan permainan dengan gejala menarik diri dari lingkungan, kehilangan kendali dan tidak peduli dengan kegiatan lainnya. Selanjutnya, (Horriagan, 2002:120) intensitas terdiri dari dua aspek yakni, 1) aspek frekuensi; aspek frekuensi merujuk pada tingkatan atau seberapa sering subjek bermain *game online*, dan 2) lama mengakses; aspek ini mempunyai arti penting karena berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.

Remaja yang sering menggunakan *game online* sehingga menyebabkan kecanduan dikarenakan ada beberapa masalah, yaitu: dikaitkan dengan gejala depresi, ketidakmampuan sosial, kesepian, rendah diri dan rendahnya tingkat kepuasan hidup. Selanjutnya (Yeedalam Young, 2009:357) menjelaskan “*Also suggested that hardcore players tend to be younger player who many suffer from emotional problems or now self worth and esteem*”. Maksudnya, pemain cenderung dilakukan oleh orang muda kemungkinan menderita masalah emosional, nilai diri yang rendah dan harga diri rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* merupakan salah satu perilaku yang tidak sehat jika dilakukan secara berulang-ulang, ada dampak positif dan negatif bagi pengguna *game online*, baik secara fisik atau psikis.

### **1.3 Sejarah Perkembangan *Game Online***

Perkembangan *game online* sendiri tidak lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Perkembangan *game online* sendiri tidak lepas dan perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. *Game online* merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa pada waktu bersamaan melalui jaringan internet (Adams, 2013:190)

Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1969, komputer hanya bisa dipakai untuk 2 orang saja untuk bermain *game*, lalu muncul komputer dengan kemampuan *time-sharing* sehingga pemain yang bisa memainkan *game* tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama (*Multiplayer Games*).

Pada tahun 1970 ketika muncul jaringan komputer berbasis paket *Packet Based Computer Networking* (PBCN), jaringan komputer tidak hanya sebatas *Local Area Network* (LAN) saja tetapi sudah mencakup *Wide Area Network* (WAN) dan menjadi internet. *Game online* pertama kali muncul kebanyakan adalah *game-game* simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer dan akhirnya direkomersilkan di masyarakat. (Menurut Adams & Rolings, 2006:770) menjelaskan bahwa *game online* lebih tepatnya disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai *genre* atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan.

Selanjutnya, (Griffiths, 2004:87) *game* pada abad 21 gambarannya lebih realistis, pemain bisa memilih karakter apa saja yang diinginkan yang tidak ada di dunia nyata. Memerlukan pula keterampilan lebih kompleks dan kecekatan yang tinggi, sehingga *game* lebih menantang dan menimbulkan kecanduan yang lebih besar. Perkembangan *game online* tidak lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer.

Di Indonesia, terjadi fenomena maraknya *game online* dan perkembangan warnet yang menyediakan layanan *game online* dan berkembang sangat pesat. Menurut (Muliawati dalam Republika 2011) di Indonesia mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu dari tahun 2010 hanya mencapai angka sekitar enam juta orang.

#### 1.4 Jenis-Jenis Game Online

Adapun jenis *game online* yang beredar di Indonesia sendiri cukup beragam. Biasanya jenis-jenis *game* yang lebih dikenal dengan istilah *genre game*, (Apriyanti,2015:38) menjelaskan *genre* juga berarti format atau gaya sebuah *game*, berikut ini *genre* dari *game online* yaitu, (1) *First Person Shooter* (FPS), jenis *game* ini mengambil pandangan orang pertama pada *gamenya* sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan *game* ini mengambil *setting* peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia *game* jenis ini sering disebut *gametembak-tembakan*), (2) *Real Team Startegy* (RPL), merupakan *game* yang permainannya menekankan kepada kehebatan startegi pemainnya, biasanya memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.

#### 1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online

Banyak penyebab yang ditimbulkan dari kecanduan *game online*, salah satunya, *gamer* tidak akan pernah bisa menyelesaikan permainan sampai tuntas. Selain itu, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga apabila semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan, semakin hebat, dan kebanyakan orang senang sehingga menjadikecanduan. Banyak faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online*, dari hasil penelitian yang dilakukan (Yee,2010:442) Mengelompokkan motivasi bermain *game online* menjadi tiga komponen utama, yaitu: *achievement* (prestasi), *social* (sosial), dan *immersion* (penghayatan) ketiga komponen tersebut terbukti memegang peranan yang cukup besar untuk memotivasi seseorang bermain *game online* yaitu,

- 1) *Achievement* (prestasi), merupakan motivasi seseorang untuk mencapai sesuatu yang lebih baik, dalam bermain *game online* dilakukan dengan mengatasi rintangan, menunjukkan kekuatan, serta memperjuangkan sesuatu yang sulit dengan cara sebaik-baiknya dan secepat mungkin. Dorongan ini disebut juga *need to achievement* (kebutuhan berprestasi) yang akan membuat seseorang terus bermain

bahkan bisa sampai lupa waktu dalam melakukan permainan sehingga menimbulkan perilaku kecanduan.

2) *Social* (sosial), merupakan dorongan untuk berinteraksi dengan para pemain lainnya dalam dunia permainan *game online*. Interaksi yang terjadi di antara pemain *game online* bisa membuat seseorang menemukan teman yang senasib karena mengerti dengan apa yang dimainkan dan dilakukan. Bahkan dengan interaksi ini, yang dibicarakan tidak hanya hal-hal seputar *game* saja tetapi juga hal-hal di dunia nyata di luar *game*. Interaksi yang terjadi di antara para pemain *game online* bisa menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk menjadi kecanduan *game online* dikarenakan merasa menemukan teman yang cocok dan mengerti dengan apa yang dilakukannya, sehingga dapat membuat seseorang terus bermain *game* dan sulit menghentikan atau meninggalkan permainan *game online*.

3) *Immersion* (penghayatan), merupakan keinginan untuk lebih memahami dan mendalami mengenai *game* yang dimainkannya serta strategi- strategi yang dapat digunakan. Keinginan ini tentu akan membuat seseorang tertarik untuk terus memainkan *game online* karena keingintahuannya terhadap *game* serta strategi- strategi yang harus dilakukan sehingga secara tidak langsung dapat memicu timbulnya perilaku kecanduan seseorang terhadap *game online*.

Keinginan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi (*achievement*) akan mendorong seseorang untuk lebih memahami dan mempelajari berbagai trik dalam permainan yang dilakukannya (*immersion*). Selain itu, untuk memperoleh informasi mengenai berbagai trik dan cara melakukan permainan dengan lebih baik tidak jarang *gamer* memperolehnya dari teman yang dikenalnya melalui *game online* (*social*).

Ketiga komponen motivasi bermain *game online* tersebut, (*achievement*/prestasi, *social*/sosial, dan *immersion*/penghayatan) akan mendorong seseorang untuk terus

memainkan *game online*, karena ketiga keinginan ini akan saling mendukung guna mendorong seseorang bermain *game online*, dan menuntut *gamer* untuk mencapai kesempurnaan. Hal inilah yang membuat *gamer* terus dan lebih sering bermain hingga kadang tanpa disadari berada pada taraf kecanduan.

## **2. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

### **2.1 Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

Penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive-behavior therapy*.

*Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

(Aaron T. Beck dalam Albert R. Robert & Gilbert J. Greene, 2008:134) menjelaskan bahwa CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT

yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

(David A. Tomb, 2004:169) menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku merupakan suatu gabungan antara terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini menganggap kesulitan-kesulitan emosional berasal dari pikiran atau keyakinan yang salah yang menyebabkan perilaku yang tidak produktif. Penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif. Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. (NACBT, 2007:130).

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003:6) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan

mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak.

## **2.2 Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* menurut (Oemarjoedi,2003:9) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT, 2007:130, Oemarjoedi, 2007:9) berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya,

untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

### **2.3 Fokus Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behaviorial dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

### **2.4 Perkembangan Pengendalian Diri Individu**

Tujuan utama dari konseling yaitu untuk membuat proses konseling mudah dipahami oleh konselor dan konseli. Konselor akan mencoba melakukan proses konseling seefisien mungkin, sehingga dapat meringankan atau menyelesaikan permasalahan secepat mungkin. Dengan demikian perencanaan diperlukan untuk memudahkan proses konseling, karena CBT bukan konseling yang didasarkan pada hafalan langkah-langkah konseling namun berpusat pada permasalahan konseli.

Pada umumnya konseli lebih merasa nyaman ketika mereka mengetahui apa akan didapatkan dari setiap sesi konseling, mengetahui dengan jelas apa yang dilakukan dari setiap sesi konseling, merasa sebagai tim dalam proses konseling, serta ketika konseli memiliki ide-ide konkret mengenai proses konseling dan ketercapaian konseling. Kondisi ini bila ditindaklanjuti oleh konselor melalui perencanaan sesi konseling dengan matang membuat

proses konseling berjalan dengan baik. Perencanaan dari setiap sesi konseling tentunya harus didasarkan pada gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseli, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan oleh konseli.

Menurut teori *Cognitive-Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi, 2003:12), konseling *cognitive-behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling *cognitive-behavior*.

**Tabel 1**  
**Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Beck**

No	Proses	Sesi
1.	Assesmen dan Diagnosa	1-2
2.	Pendekatan Kognitif	2-3
3.	Formulasi Status	3-5
4.	Fokus Konseling	4-10
5.	Intervensi Tingkah Laku	5-7
6.	Perubahan <i>Core Beliefs</i>	8-11
7.	Pencegahan	11-12

Oemarjoedi (2003: 12)

Melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi (2003:12) mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

- a. Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b. Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.
- c. Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit demi sedikit.

Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling *cognitive-behavior* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih

fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi.

Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

**Tabel 2**  
**Proses Konseling *Cognitive-Behavior* yang Telah Disesuaikan Dengan Kultur di Indonesia**

No.	Proses	Sesi
1.	Assesmen dan Diagnosa	1
2.	Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan	2
3.	Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi Positif-Negatif Kepada Konseli	3
4.	Menata Kembali Keyakinan yang Menyimpang	4
5.	Intervensi Tingkah Laku	5
6.	Pencegahan dan Training Self-Help	6

### 2.5 Teknik *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive-Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli. Konselor atau terapis *cognitive-behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam CBT (McLeod, 2006: 157-158) yaitu:

- a. Menata keyakinan irasional.

- b. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- e. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- g. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- h. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- i. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- j. Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- l. *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Perannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa CBT merupakan pendekatan konseling yang menitikberatkan pada reskonstruksi yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis, pendekatan CBT diarahkan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, serta bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

## **2.6 Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

CBT memiliki karakteristik yang sama dengan terapi lain, namun memiliki hal yang menjadikannya berbeda. (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007:12) menjelaskan karakteristik CBT sebagai berikut.

### **1. Terstruktur dan partisipasi aktif**

Westbrook menjelaskan CBT dilakukan secara terstruktur dan aktif, memfokuskan kepada masalah yang dialami klien. CBT terdiri dari proses asesmen,

perumusan masalah yang dialami klien saat ini, intervensi, monitoring, dan evaluasi (Stallard, 2004). Masalah ini harus diidentifikasi terlebih dahulu sehingga menjadi lebih spesifik, dengan demikian dapat diselesaikan atau dikurangi.

## 2. Singkat

Konseling CBT biasanya berlangsung singkat, sekitar 6-20 sesi untuk tiap masalah yang spesifik. Lamanya konseling CBT berlangsung dipengaruhi oleh beban masalah yang dialami juga diri klien itu sendiri.

## 3. Konseling CBT mengacu kepada teori.

CBT didasarkan pada model yang telah diuji secara empiris (Stallard, 2004:30). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik CBT yakni terstruktur, partisipasi aktif, singkat dan mengacu kepada teori.

## **B. Kerangka Konseptual**

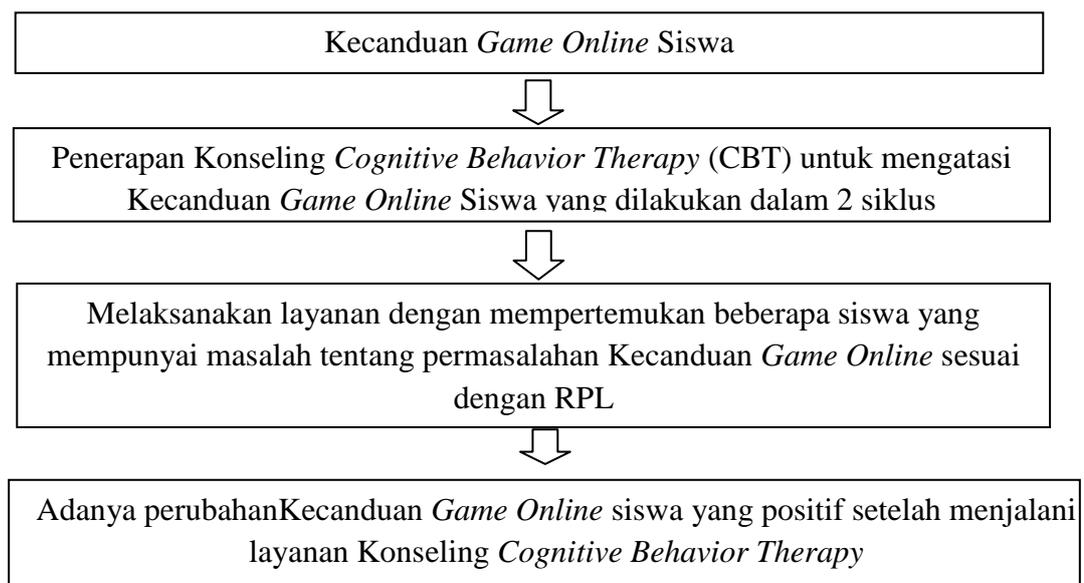
Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari institusi pendidikan yang berperan dalam membendung arus perilaku negatif para siswa khususnya di sekolah. Beberapa layanan yang diberikan bimbingan dan konseling ada yang berfungsi sebagai pencegahan, penyembuhan, pemahaman, dan pengembangan. Untuk itu bimbingan konseling juga memiliki konsep dalam mencegah perilaku menyimpang dari setiap siswa. Salah satu layanan yang dapat dilakukan melalui layanan konseling CBT.(Aydin, Tekinsav, & Sorias,2010:8) menjelaskan bahwa dengan CBT dapat dilakukan restrukturisasi kognisi sehingga membantu individu mengenai hal-hal berkaitan dengan situasi sosial dan perilaku mereka saat menjalin hubungan dengan orang lain. CBT dapat mengubah individu yang memiliki penilaian negatif dan disfungsional menjadi penilaian baru yang lebih sistematis dan adaptif. CBT melihat bahwa masalah psikologis yang terjadi dikarenakan proses kognisi yang terdistorsi (Stallard, 2004:28).

CBT memandang bahwa reaksi emosional seseorang dipengaruhi oleh kognisinya. Kognisi yang dimaksud ialah pikiran, keyakinan, dan interperasinya mengenai diri, yaitu arti yang mereka berikan dalam peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas yaitu layanan konseling CBT *setting group* dan satu variabel terikat yaitu perilaku siswa.

CBT memandang bahwa reaksi emosional seseorang dipengaruhi oleh kognisinya. Kognisi yang dimaksud ialah pikiran, keyakinan, dan interperasinya mengenai diri, yaitu arti yang mereka berikan dalam peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas yaitu layanan konseling CBT dan satu variabel terikat yaitu kecanduan *game online* siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin *kecanduan game online* siswa melalui layanan konseling cognitive behavior therapy (CBT) yang akan dilaksanakan dalam beberapa siklus di mana peneliti nantinya akan melihat apakah cara peneliti merancang layanan ini perlu diperbaiki, atau mungkin peneliti akan menemukan kekurangan dan kelebihan dalam layanan ini.

Secara singkat, dapat dilihat pada gambar 2.1 di bawah ini:



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Lokasi dan Waktu penelitian**

**1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Kutacane yang berlokasi di jalan Iskandar Muda No.2, Babel, Kabupaten Aceh Tenggara. Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik.

**2. Waktu Penelitian**

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2020/2021 yang tepatnya dimulai dari bulan September sampai bulan Januari 2021. Untuk lebih jelasnya, rencana waktu penelitian ini dapat di lihat pada tabel 3.1 berikut:

**Tabel 3.1**  
**Waktu Pelaksanaan Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Sep		Oktober				Nov				Des				Jan				Feb				Maret			Sep		
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	3	4	
1	Pengajuan Judul	■	■																										
2	Penulisan Proposal			■	■	■	■																						
3	Bimbingan Proposal							■	■	■	■																		
4	Seminar Proposal											■																	
5	Riset											■	■	■	■														
6	Pengolahan Data															■	■	■	■										
7	Pembuatan Skripsi																			■	■	■	■						
8	Bimbingan Skripsi																				■	■	■						
9	Pengesahan Skripsi																					■	■	■	■	■			
10	Sidang Meja Hijau																										■	■	

## B. Subjek dan Objek

### 1. Subjek

(Sugiyono,2011:12) menyatakan bahwa subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun Subjek penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 1 Kutacane. *Accessible Populations* meliputi semua siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutacane. Pertimbangan penetapan *accessible populations*: Alasannya karena kelas X merupakan masa transisi dari SMP ke SMA. Periode perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dilihat dari perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional (Santrock, 2007:15). Jadi, siswa yang *kecanduan game online* dikarenakan belum adanya perubahan kognitif yang lebih maju, siswa memiliki kecenderungan mengulangi kebiasaan yang buruk salah satunya menghabiskan waktu bermain *game online*.

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, guru wali kelas serta seluruh siswa kelas X Medan T.A 2020/2021 yang terlihat pada tabel 3.2 dibawah ini:

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Subjek Siswa Kelas VIII**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X-1	35
2	X-2	37
3	XI-1	32
4	XI-2	34
5	XII-1	37
6	XII-2	35
<b>Jumlah</b>		<b>210</b>

## 2. Objek

(Sugiyono,2011:12) menjelaskan bahwa objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek Sejalan dengan itu,Edwin (2018) mengemukakan bahwa objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut.

Selanjutnya (Arikunto,2010:18) menjelaskan bahwa pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Oleh sebab itu objek dalam penelitian kualitatif ini adalah khusus siswa yang bermasalah dengan kecanduan *game online* yang diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas yang berjumlah 9 orang siswa kelas X Medan T.A 2020/2021 seperti yang terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Objek Siswa Kelas VIII**

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	X-1	35	9
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>9</b>

### C. Defenisi Operasional

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, serta untuk menciptakan kesamaan pengertian variabel-variabel maka penulis perlu merumuskan defenisi operasional.

#### 1. Kecanduan *Game Online*.

Kecanduan *game online* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan bermain *game online* dilakukan secara berlebihan dengan jumlah waktu bermain 4 jam atau lebih setiap harinya, sehingga *game online* menjadi kebutuhan dan akan menimbulkan kecanduan

pada individu. Kecanduan *game online* mencakup 7 dimensi, yaitu: *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, and problem*.

## 2. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

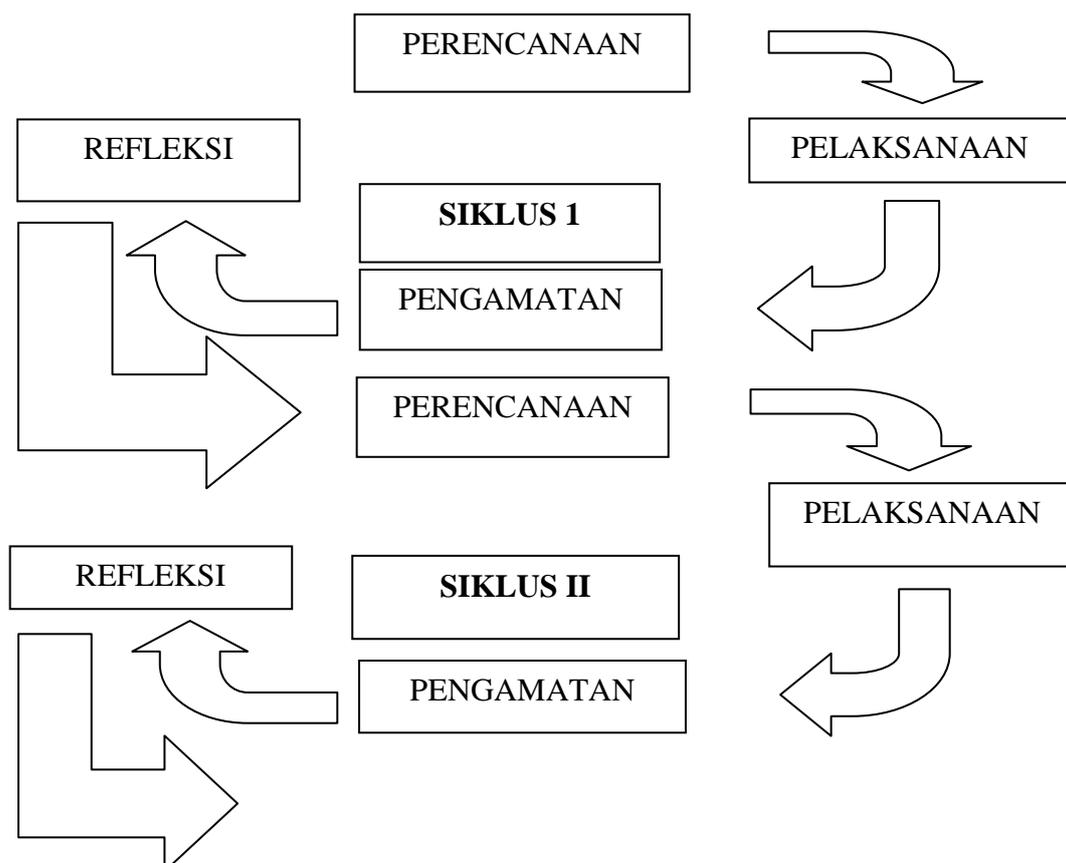
CBT dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif, keyakinan dan perilaku yang menyimpang sehingga mengarah kepada pemikiran adaptif, tingkah laku yang positif dan produktif melalui teknik *cognitive restructuring, exposure therapy* dan *social skill training*

### D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang digambarkan oleh (Iskandar, 2012:25) mengemukakan bahwa ada empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.”

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar 3.1 dibawah

ini:





**Gambar 3.1** Siklus PTK

Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan bimbingan kelompok, sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

### 1. Siklus I

#### a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapen, Laijapan, dan format pelaksanaan aktivitas konseling;
- Menyediakan alat perekam suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat konseling.

#### b) Tindakan

Melaksanakan konseling CBT untuk mengentaskan masalah kecanduan *game online*. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

#### c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Jika hasilnya baik berarti tindakan pada siklus 1 sudah dinyatakan baik. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah kecanduan *game online* siswa

berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari masalah kecanduan *game online* siswa tersebut.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus

## 2. Siklus II

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian pada siklus 2, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Lajjapan, Lajjapan, dan format pelaksanaan aktivitas konseling;
- Menyediakan alat perekam suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat konseling.

b) Tindakan

Melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengentaskan masalah kecanduan *game online*. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah kecanduan *game*

*online* siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari masalah kecanduan *game online* siswa tersebut.

#### d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pada pertemuan berikutnya, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 2.

#### e) Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan di evaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian.

### **E. Instrumen Penelitian**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

#### 1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencatatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. (Agustino,2015:14) menjelaskan bahwa pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people incertain situations to obtain information aout the phenomenon of interes*". Pada pengertian ini dapat di artikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum pelaksanaan konseling CBT sampai sesudah pelaksanaan kegiatan pelaksanaan layanan tersebut.

Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang terlihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

**Tabel 3.4**  
**Pedoman Observasi Kecanduan Game Online**

Indikator	Hasil Observasi
1. Kendali Perilaku ( <i>Behaviour control</i> ) a. Mampu mengendalikan keinginan dalam dirinya b. Mampu mengendalikan situasi diluar dirinya c. Mampu Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	
2. Kendali kognitif ( <i>Cognitive control</i> ) a. Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus b. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik c. Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang diharapkan	
3. Mengontrol keputusan ( <i>Decisional control</i> ) a. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi b. Mampu Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi c. Mampu Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	
4. Mengontrol emosi ( <i>Emotional control</i> ) a. Mampu mengendalikan emosi b. Mampu mengarahkan emosi	

Selanjutnya selain diadakannya observasi, peneliti juga melakukan tes pemahaman siswa untuk mengentaskan permasalahan pengendalian diri siwa. Adapun kategori tingkatan skala pemahaman siswa tentang permasalahan pengendalian diri siswa adalah sebagai berikut pada tabel 3.5:

**Tabel 3.5**  
**Kategori Tingkatan Skala Pemahaman Siswa**  
**Kecanduan *Game Online***

Nilai	Kategori
-------	----------

80% - 100%	Baik
60% - 79%	Cukup Baik
<59%	Tidak Baik

## 2. Wawancara

Menurut (Arikunto,2017:31) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu. Sejalan dengan itu, (Arikunto,2017:35) menjelaskan bahwa wawancara dapat dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan layanan konseling CBT untuk mengatasi permasalahan kecanduan *game online*. Yang menjadi objek dalam wawancara yang dilakukan peneliti adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa. Hal ini dilaksanakan agar data yang diperoleh peneliti agar lebih akurat.

Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.6 berikut:

**Tabel 3.6**

**Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling apa saja yang pernah bapak diberikan kepada siswa?	
2	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling CBT di SMA Negeri 1 Kutacane?	

3	Masalah terbesar seperti apa yang sering terjadi di SMA Negeri 1 Kutacane?	
4	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa?	
5	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan tentang kecanduan <i>game online</i> siswa?	

Sedangkan daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru wali kelas adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.7 berikut:

**Tabel 3.7**  
**Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai kecanduan <i>game online</i> ?	
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.8 berikut:

**Tabel 3.8**  
**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> itu seperti apa?	
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri agar terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	
4	Bagaimana cara kamu memanajemen waktu?	

5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Sejalan dengan itu, (Erwin,2018:35) menjelaskan bahwa analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

SMA NEGERI 1 KUTACANE, Kab. Aceh Tenggara didirikan pada tahun 1959, berlokasi di Jl. Iskandar Muda No. 2 Kutacane Kabupaten Aceh Tenggara Provinsi Aceh. Sekolah ini didirikan dalam upaya menyediakan pendidikan masyarakat di sekitar kecamatan Babussalam yang tidak terjangkau oleh sekolah negeri yang telah ada.

##### **1. Profil Sekolah**

1. Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kutacane
2. Alamat
  - Jalan : Jalan Iskandar Muda No.2
  - Desa : Helvetia
  - Telepon : -
3. Kecamatan : Gupang Jaya Kecamatan Babussalam
4. Kabupaten : Aceh Tenggara
5. Propinsi : Aceh
6. Status Kepemilikan : Hak Milik sekolah
  - Telepon : -
7. Tahun Didirikan : 1959
8. Tahun Beroperasi : 21 Juni 1959
9. Status Tanah : Status Hak Milik Sekolah
10. Luas tanah : 5317 m<sup>2</sup>
12. Jenjang Akreditasi : Disamakan / A

- 13 NIS : 200840  
 14 NPSN : 10213918  
 15 Ukuran Ruang Kelas : 8 X 9 M

### **Kepala Sekolah**

1. N a m a : Salihin, S.Pd., M.Si  
 2. Tempat/tgl lahir :  
 3. A l a m a t : Desa Mbar Saro Kec. Bukit Tusam Aceh Tenggara  
 4. Nomor HP : -  
 5. Izajah Terakhir : Strata II/ Administrasi  
 6. Nomor SK : 135/09-01/I.12021  
 7. Tanggal SK : 09 Januari 2020  
 8. Lembaga Yang mengeluarkan SK : Dinas Pendidikan

### **2. Visi, Misi Sekolah SMA Negeri 1 Kutacane**

Visi : Unggul dalam prestasi, kreatif dalam bidang ilmu, olahraga dan seni, berbudi luhur dan berakhlak terpuji dengan landasan iman dan taqwa serta nilai-nilai budaya bangsa

Misi :

1. Meningkatkan keimanan & ketaqwaan terhadap Tuhan yang Maha Esa
2. Melaksanakan proses belajar mengajar secara efektif dan efisien yang berwawasan keunggulan
3. Menumbuhkan semangat belajar berprestasi dengan rajin belajar, gemar membaca dan berdedikasi
4. Melaksanakan kegiatan peningkatan mutu pendidikan / lulusan

5. Melatih kegiatan olahraga dan seni
6. Menumbuhkan rasa kekeluargaan dan persatuan serta cinta tanah air
7. Berwawasan lingkungan

### 3. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMA Negeri 1 Kutacane

Untuk melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah seperti yang terlihat pada tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.1**  
**Sarana dan Prasarana**

<b>Sarana/prasarana</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Sarana/prasarana</b>	<b>Jumlah</b>
1. Ruang Kelas	14	16. Komputer	18
2. Ruang Kasek	1	17. Ruang TU	1
3. Ruang Guru	1	18. Piling Cabinet	10
4. Ruang Perpustakaan	1	19. Lemari besi	1
5. Ruang Laboratorium	1	20. Lemari kayu	15
6. Ruang BP	1	21. Meja siswa	392
7. Ruang UKS	-	22. Kursi siswa	392

8. Ruang Olah Raga	1	23. Meja guru	14
9. Ruang Musolla	1	24. Kursi guru	14
10. Tempat Parkir	1	25. TV	2
11. Toilet Guru	3	26. Radio	1
12. Toilet Kasek	1	27. Pengeras suara	1
13. Toilet Siswa	2	28. Meja TU	8
14. Ruang Sanggar	1	29. Kursi TU	15
15. Mesin Tik	3	30. Kalkulator	3

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada di kantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali. Dan guru piket mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau membunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMA Negeri 1 Kutacane telah sesuai dengan kebutuhan belajar dan mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga

mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

#### 4. Keadaan Guru disekolah SMA Negeri 1 Kutacane

Guru merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Kondisi guru pada sekolah SMA Negeri 1 Kutacane dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2**  
**Kondisi Guru**

D.1	D.2	D.3	S.1	S.2	JUMLAH
2	-	-	43	1	46

Sedangkan status guru pada sekolah SMA Negeri 1 Kutacane dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

**Tabel 4.3**  
**Status Guru**

GT	GTT	DPK	GBS	Jumlah
42	-	4	-	46

Untuk mengetahui data kepegawaian pada sekolah SMA Negeri 1 Kutacane dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

**Tabel 4.4**  
**Pegawai Administrasi**

<u>KTU</u>		<u>TU</u>		<u>LAB</u>		<u>Perpustakaan</u>		<u>Satpam</u>		<u>Jumlah</u>
<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	
<u>1</u>	<u>=</u>	<u>=</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>=</u>	<u>1</u>	<u>=</u>	<u>2</u>	<u>=</u>	<u>7</u>

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah guru yang mengajar di SMA Negeri 1 Kutacane rata-rata telah menyelesaikan pendidikan (S1). Di sekolah tersebut juga antara guru dan pegawai sekolah lainnya sudah mempunyai tugas dan tanggung jawab masing-masing jadi tidak ada guru yang bekerja merangkap dalam dua tugas.

## **5. Keadaan Siswa di Sekolah SMA Negeri 1 Kutacane**

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri. Adapun jumlah siswa di SMA Negeri 1 Kutacane dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5

**Jumlah Seluruh Siswa diSMA Negeri 1 Kutacane**

No	Kelas	Banyak Siswa		
		LK	PR	Jumlah Siswa
1	X-1	18	17	35
2	X-2	19	18	37
3	XI-1	15	17	32
4	XI-2	19	15	34
5	XII-1	18	19	37
5	XII-2	18	17	35
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>103</b>	<b>210</b>

**6. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Disekolah SMA Negeri 1 Kutacane**

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling. Contohnya,

ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan dan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Kutacane adalah ruangan bimbingan dan konseling yang berjumlah satu dengan meja guru bimbingan konseling sebanyak enam (6) meja.

Hasil penelitian ini mewujudkan bahwa secara keseluruhan dan prasarana yang dimiliki sekolah SMA Negeri 1 Kutacane cukup memadai karena dalam satu ruangan tersebut terdapat enam meja yang membuat ruangan tersebut terlihat sempit dan kurang kondusif jika melakukan layanan bimbingan konseling dengan format kelompok.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kutacane adalah Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XISMA Negeri 1 Kutacane. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (2) Kecanduan *Game Online*.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 9 siswa dari kelas XI dengan keseluruhan jumlah 35 orang siswa dari kelas tersebut.

Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XISMA Negeri 1 Kutacane. Langkah-langkah yang peneliti

lakukan adalah observasi, wawancara dan melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan dan menjelaskan tentang pemahaman kecanduan *game online*.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat disimpulkan bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah SMA Negeri 1 Kutacane..

### **1. Deskripsi Kecanduan *Game Online* Siswa**

Bermain *game* merupakan suatu aktivitas yang sangat beragam yang dihubungkan dengan ranah fisik motorik, ranah kognitif dan ranah sosial emosional. Aktivitas fisik motorik dapat ditekankan dalam kegiatan bermain *game*. *game online* adalah sebuah aktivitas yang menguras emosi dan menguras waktu.

Menurut Bapak Wahyu Maulana, S.Pd selaku guru wali kelas XI pada hari Senin, tanggal 23 Februari 2021 jam 09.00 s/d 12.00 “*Untuk masalah kecanduan game online, dikelas ini siswa ada beberapa yang mempunyai masalah tersebut dan masalah ini cenderung pada siswa laki-laki. Selain itu, siswa SMA yang memang pertumbuhan dan perkembangan mereka itu masih pada masa pubertas seperti saat ini. Contohnya: emosi tidak stabil, susah mengatur waktu dan kurangnya perhatian orangtuanya di rumah*”.

Dalam hal tersebut sesuai dengan keterangan dari guru wali kelas diatas peneliti dapat memahami bahwa kelas XI terdapat beberapa siswa yang bemasalah dengan kecanduan *game online* itu dalam hal emosi dan manajemen waktu siswa tersebut.

## **2. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane.**

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh Guru BK untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan dalam konseling. Salah pendekatan konseling yang bisa digunakan yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan suatu pendekatan dengan berbagai prosedur yang secara spesifik menggunakan kognitif sebagai jalan utama terapi.

CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan individu pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. CBT merupakan terapi yang mengarahkan dan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, serta memutuskan kembali. Sedangkan aspek *behavior* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Ada banyak pendekatan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan siswa. Namun, di dalam penelitian ini hanya menggunakan karena dengan layanan konseling ini siswa bisa mengungkapkan permasalahan yang

dialaminya dan akan diselesaikan secara berkelompok sehingga siswa dapat lebih mudah mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Berikut penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* terhadap pemahaman pengendalian diri siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Bapak Abzio Safati Tarigan, S.Pd pada hari Kamis tanggal 24 Februari 2021 jam 09.00 s/d selesai selaku guru bimbingan dan konseling di SMANegeri 1 Kutacane “Melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok tidak pernah, namun bimbingan kelompok pernah dan kemarin yang pernah dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok dengan tema motivasi belajar. Dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan prestasinya. Dan tema dalam kegiatan ini hampir setiap tahun memang di laksanakan gunanya agar kita dapat menyaring siswa yang berperestasi”.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMANegeri 1 Kutacane dapat di pahami bahwa di sekolah SMANegeri 1 Kutacane tidak pernah di laksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok sebagaimana mestinya, hanya layanan bimbingan kelompok yang pernah di laksanakan di sekolah tersebut. Hal ini pun sesuai dengan observasi yang di lakukan peneliti, bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok memang belum pernah di laksanakan di sekolah tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK dan wali kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang bermasalah dengan kecanduan *game online*. Guru bimbingan dan konseling dan wali kelas pun memberikan daftar nama siswa yang bermasalah dengan kecanduan *game online* tersebut kepada

peneliti untuk selanjutnya diberikan layanan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok. Adapun nama siswa tersebut yaitu: AH, AA, FZ, DP, YS, RA, MR, MF dan MB.

Sebagai langkah awal penelitian, peneliti menjelaskan yang dimaksud dengan layanan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan kecanduan *game online* dalam hal ini peneliti juga memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat mereka mengenai *game online*, beragam pendapat yang diutarakan oleh siswa, ada yang mengatakan cara mengendalikan diri, manajemen waktu, mengontrol emosi, tanggung jawab, membangun komunikasi, kedisiplinan, peka terhadap lingkungan dan etika. Dalam kegiatan ini anggota kelompok mau mengeluarkan pendapatnya namun tidak semua anggota juga yang mau mengeluarkan pendapatnya artinya layanan konseling kelompok ini bisa dikatakan anggota kelompok berperan cukup aktif dalam pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok. Setelah pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok selanjutnya peneliti memberikan penilaian segera (LAISEG) Jika dirasa hasil penilaian kurang memuaskan maka perlu diadakannya lagi pertemuan untuk selanjutnya dilaksanakan kembali layanan konseling kelompok dengan topik bahasan yang sama yaitu kecanduan *game online*. Dalam penelitian ini peneliti memberikan 4 kali pertemuan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok dengan topik/pembahasan mencegah kecanduan *game online*.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa yang dilakukan setelah *cognitive behavior therapy* format kelompok untuk mencegah kecanduan *game*

*onlinesiswa* pada hari sabtu tanggal 1 Maret 2021 jam 08.30 s/d 12.00 WIB, sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

AH menyatakan bahwa kecanduan *game online* adalah “*Bermain game sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sisa-sia*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar tidak kecanduan bermain *game online* adalah dengan cara “*mampu mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas*” cara AH manajemen waktu belajar dan waktu bermain adalah dengan cara “*membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*” cara AH mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah *dengan cara lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar*”.

AA mengatakan kecanduan *game online* adalah “*perilaku yang dapat menghabiskan atau membuang-buang waktu*” dan cara AA mengendalikan diri dari kecanduan *game online* ini adalah dengan cara “*Yaitu lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama keluarga dan teman untuk belajar*” cara AA mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Mencari informasi yang lebih jelas terlebih dahulu*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Yaitu belajar menghargai sesama dan bersikap sopan dan santun*” cara AA

mengarahkan emosi dan mengendalikan diri adalah dengan cara “*memanajemen diri dan waktu untuk dimanfaatkan ke hal-hal yang lebih positif*”.

FZ mengatakan kecanduan *game online* adalah “*Yaitu, aktivitas yang menyenangkan namun membuang-buang waktu*” dan cara FZ mengendalikan perilaku agar dapat tercegah dari kecanduan *game* adalah dengan cara “*menghindari penggunaan handphone yang berlebihan dan mengutamakan menyelesaikan tugas-tugas sekolah*” cara FZ mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Yaitu, menanyakan sekali lagi kepada orang yang memberi informasi agar jelas informasinya*” cara FZmemanajen waktu adalah dengan cara “*membuat jadwal belajar dan lebih sering berkumpul dengan keluarga*” cara FZ mengarahkan emosi dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*Yaitu, dengan cara menahan diri dan tingkah laku agar menjadi anak yang berprestasi*”.

DP mengatakan kecanduan *game online* adalah “*Perbuatan yang tidak baik dan terasing dari teman-teman sekitar*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Menjadi orang baik dan menghormati orang lain dan sopan terhadap orang lain serta dapat bersikap adil terhadap orang lain*” cara DP mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Sebaiknya memahami informasi terlebih dahulu sampai kita bisa memahami apa yang disampaikannya agar tidak terjadi kesalahpahaman*” cara DPmemilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Kita harus berpikir dahulu agar bisa bertindak dengan baik*” cara DP mengarahkan dan mengendalikan diri

agar tetap berperilaku positif dan terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*Kita harus menahan diri agar lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakan*”.

YS mengatakan kecanduan *game online* adalah “*game online adalah game yang membuat orang lupa waktu dan tidak peduli dengan tanggung jawab pribadi*” dan cara YS mengendalikan perilaku agar terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*Banyak menghabiskan waktu dengan keluarga, menghindarkan penggunaan handphone yang berlebihan dan berperilaku baik dengan orang sekitar, sopan dengan orang yang lebih tua/teman. Ramah kepada semua orang bisa menjaga sikap, etika, dan kata-kata kasar kepada semua orang yang lebih tua*” cara YS mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Bertanya kepada yang lebih jelasnya kepada orang lain atau melihat informasi yang lebih jelasnya lagi*” cara YS memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*lebih peka terhadap tanggung jawab diri pribadi dan tugas-tugas sekolah*” cara YS mengarahkan dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif dan terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*memanfaatkan waktu senggang untuk melakukan hal-hal yang lebih positif dan menghindarkan penggunaan handphone yang berlebihan*”.

RA mengatakan kecanduan *game online* adalah “*perbuatan yang mendatangkan kesia-siaan dan dijauhan oleh teman di dunia nyata*” dan cara RA mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*Menghargai waktu luang untuk beristirahat dan melakukan hal-hal*

*yang lebih positif*” cara RA mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah bahaya bermain game secara berlebihan”* cara RA manajemen dan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Sebaiknya kita memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan”* cara RA mengarahkan dan mengendalikan diri agar terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas sekolah”*.

MR mengatakan kecanduan *game online* adalah *“aktivitas yang menguras emosi dan banyak membuang-buang waktu”* dan cara MR mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“mampu mengatur waktu dan memprioritaskan pekerjaan yang terpenting dahulu, jika ingin bermain game mainlah sekedarnya saja”* cara MR mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Harus dipertanyakan lagi kejelasan informasinya”* cara MR manajemen waktu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“membuat jadwal belajar dan belajar lebih giat lagi agar kelak berguna bagi orang lain terutama keluarga saya”* cara MR mengarahkan dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif dan terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“menganti aktivitas bermain game dengan melakukan hal-hal yang lebih positif seperti berolah raga”*.

MF mengatakan kecanduan *game online* adalah “*perilaku yang banyak membuang-buang waktu dan membuat stres*” dan cara MF mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*Menghargai waktu luang untuk beristirahat dan melakukan hal-hal yang lebih positif*” cara MF mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah bahaya bermain game secara berlebihan*” cara MF manajemen dan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Sebaiknya saya memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan*” cara MF mengarahkan dan mengendalikan diri agar terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas sekolah*”.

MB menyatakan bahwa kecanduan *game online* adalah “*Bermain game sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sisa-sisa*” dan cara MB mengendalikan perilaku agar tidak kecanduan bermain *game online* adalah dengan cara “*berusaha mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas*” cara MB manajemen waktu adalah dengan cara “*membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain*” cara MB manajemen dan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*” cara MB mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*lebih bertanggung jawab*”

*terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar”.*

### **3. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutacane.**

Setelah menyusun perencanaan, selanjutnya peneliti bertindak sebagai guru bimbingan dan konseling yang memberikan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* format kelompok yang dilakukan sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan. Langkah awal yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* adalah dengan mengumpulkan siswa-siswi yang bermasalah tentang pengendalian dirinya menurut rekomendasi wali kelas dan guru BK yang kemudian peneliti melakukan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy format kelompok* dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

#### **a. Tahapan Permulaan (*Begining stage*)**

Setelah membentuk kelompok, pemimpin kelompok memulai kegiatannya di tempat yang telah ditentukan. Adapun langkah-langkah kegiatan pada tahap ini yaitu:

- 1) Menerima secara baik dan mengucapkan terimakasih
- 2) Berdoa
- 3) Memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan sebagainya
- 4) Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- 5) Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui konseling kelompok
- 6) Menjelaskan cara-cara pelaksanaan yang hendak dilalui mencapai tujuan
- 7) Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, ketebukaan, kegiatan dan kenormatifan)
- 8) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, dan kehangatan empati
- 9) Perkenalan anggota kelompok
- 10) Evaluasi tahap I. Ini dilakukan untuk mengantisipasi terhadap potensi munculnya kekecewaan atau ketidakpuasan anggota kelompok terhadap proses berikutnya.

**b. Tahapan Transisi (*Transition stage*)**

Tahap transisi disebut juga sebagai tahap peralihan yang merupakan jembatan antara tahap I (permulaan) dengan tahap III (kegiatan). Tujuannya adalah terbebaskannya anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, semakin baik suasana kebersamaan dalam kelompok, maka makin baik partisipasi aktif mereka dalam kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy format kelompok*. Pada tahap ini pemimpin kelompok melaksanakan:

- 1) Menjelaskan kembali bagaimana alur kegiatan kelompok. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok dapat memahami ia berperan sebagai apa dan apa yang harus dilakukannya dalam melakukan proses pendekatan *cognitive behavior therapy format kelompok*.

- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut. Jika anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan *Cognitive Behavior Therapy format kelompok* ini maka akan dilanjutkan ke tahap kegiatan namun jika anggota kelompok merasa belum siap maka pemimpin kelompok akan mengulang kembali dari tahap awal/pembentukan.
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- 4) Memberi contoh masalah bahasan yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

**c. Tahap Kegiatan (*Working stage*)**

Tahap III (kegiatan) merupakan inti dari proses konseling kelompok. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak terburu-buru masuk pada tahapan ini sebelum konseli siap secara mental/psikologis. Dan pada tahap ini juga *cognitive behavior therapy* dilakukan. Maka pemimpin kelompok melakukan:

- 1) Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahannya secara bergantian. Dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* ini disebut sebagai tahap pengidentifikasian masalah. Setelah anggota kelompok mengemukakan permasalahannya maka pemimpin kelompok dapat memahami bahwa anggota kelompok mempunyai permasalahan yaitu sulit mengendalikan diri sehingga kecanduan bermain *game online*.
- 2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu. Dalam hal ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok sepakat bahwa dalam pertemuan pertama akan membahas tentang kendali perilaku dan kendali

kognitif dan pertemuan kedua membahas tentang mengontrol keputusan dan mengontrol emosi. Sedangkan pertemuan ketiga kembali membahas kendali perilaku dan kendali kognitif dan pertemuan keempat membahas tentang mengontrol keputusan dan mengontrol diri.

- 3) Pembahasan. Dalam kegiatan pembahasan ini anggota kelompok dituntut untuk berlatih menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilihnya dan membangun komitmen untuk berubah menjadi yang lebih baik lagi (Sesuai dengan tujuannya dalam melakukan pendekatan *cognitive behavior therapy*) kemudian dalam pembahasan ini juga pemimpin kelompok menerapkan teknik *Acceptance and commitment* yaitu dengan cara pemimpin kelompok

Meleakukan teknik *acceptence* dimana anggota kelompok diminta agar bisa meresapi dan menerima keadaan apa yang terjadi saat ini dan apa yang terjadi pada saat terdahulu dengan lapang dada tanpa melakukan pengeluhan. Kemudian dilanjutkan dengan teknik defusi kognitif dimana pada teknik ini anggota kelompok mengingat dan menuliskan dalam sebaran kertas sifat baik dan sifat buruk apa yang dimiliki dari masing-masing anggota selanjutnya dilakukan teknik kontak dengan saat ini artinya anggota kelompok harus melakukan stimulasi dengan keadaan saat ini dan apa yang dirasakannya pada saat ini selanjutnya dilakukan teknik *self as context* atau diri sebagai konteks artinya masing-masing anggota kelompok melakukan observasi terhadap dirinya dengan melihat kembali bagaimana rasa empati, bagaimana cara mengontrol diri dan keputusanya,

kemudian dilanjutkan dengan teknik *defening value directions* yaitu dimana setiap anggota kelompok sudah tau hal apa yang harus siswa lakukan untuk menjadikan dirinya teratasi dalam permasalahan pengendalian dirinya dan kemudia dilanjutkan dengan teknik teakhir yaitu *commitment* yaitu masing-masing anggota sudah mempunyai tekad untuk melakukan perubahan agar masalah pengendalian dirinya dapat teratasi. Teknik ini dilakukan dalam setiap kali pertemuan.

- 4) Selingan. Dalam selingan ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan yang membangun suasana keakraban antar anggota kelompok. Adapun permainan yang dilakukan pemimpin kelompok terhadap anggota kelompok yaitu, jika-maka, buka tutup pulpen, tangkap jari, gajah semut. Nah, dalam satu permainan dilaksanakan dalam satu pertemuan.
- 5) Menegaskan kembali komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang dilakukan berkenaan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

**d. Tahap Pengakhiran (*Termination stage*)**

Tujuan dari tahap penutupan adalah untuk menarik ide-ide bersama yang signifikan, perubahan pribadi, dan keputusan yang diambil oleh anggota selama proses konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok melaksanakan:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. Dimana setelah dikumpulkannya semua kesan

yang diutarakan masing-masing kelompok dapat dipahami bahwa masing-masing anggota kelompok merasa senang dan bahagia ikut serta dalam melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok, bahkan ada yang mengatakan dalam kegiatan ini mereka mendapatkan wawasan dan pengetahuan baru.

- 3) Pembahasan kegiatan lanjutan. Artinya pemimpin dan anggota kelompok menyepakati kapan pertemuan selanjutnya dilaksanakan.
- 4) Ucapan terimakasih. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan kesukarelaan anggota kelompok melaksanakan kegiatan ini.
- 5) Berdoa. Sebelum mengakhiri kegiatan ini diakhiri dengan doa yang di pimpin langsung oleh pemimpin kelompok.
- 6) Perpisahan. Dalam perpisahan ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok secara bersama-sama menyanyikan lagu sayonara sambil bersalaman.

#### **e. Evaluasi**

Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan kelompok, pemimpin kelompok dapat melakukan dua tahap penilaian yaitu:

- 1) Penilaian segera (*Laiseg*), yaitu dengan memperhatikan bagaimana partisipasi dan komitmen masing-masing anggota kelompok dalam proses menjalani kegiatannya.

- 2) Penilaian jangka panjang (Laijapen), yaitu dengan memperhatikan adanya perubahan tingkah laku dari masing-masing anggota kelompok setelah satu atau dua minggu kegiatan konseling kelompok.

### C. Observasi Setelah Layanan

Setelah peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* kepada siswa yang bermasalah dengan pengendalian dirinya, peneliti melakukan observasi kembali kepada siswa yang telah diberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk melihat seberapa efektif *cognitive behavior therapy* yang telah diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa.

Dari beberapa observasi pada pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok yang pertama pada siklus I, masih banyak siswa yang belum mengerti dan peka serta tanggap dalam pelaksanaan kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mencegah kecanduan *game online*. Sehingga peneliti melaksanakan kembali kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok yang kedua kalinya dan masih dalam siklus I untuk mencegah kecanduan *game online* siswa.

Pada pertemuan kedua siklus I, peneliti melihat dan mendengarkan pendapat-pendapat yang mereka keluarkan dalam mencegah kecanduan *game online*. Selanjutnya peneliti juga memberikan tes pemahaman kepada siswa untuk melihat pemahaman siswa mengenai tingkat kecanduan siswa dalam bermain *game online* sehingga siswa dapat mencegah kecanduan *game online*. Dan dari hasil tes

pemahaman tersebut dapat dilihat hanya 52% siswa yang sudah bisa mengentaskan permasalahan kecanduan *game online* dalam hal ini masih dikategorikan “Tidak Baik” sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan kecanduan *game online*.

Pada pertemuan ketiga siklus II, peneliti kembali melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok. Sesuai dari hasil tes pemahaman yang telah dilakukan diketahui bahwa kurang mampunya siswa mengentaskan permasalahan kecanduan *game online* dikarenakan siswa kurang mampu mengendalikan perilakunya dan mengendalikan serta mengarahkan emosinya dalam pertemuan ini peneliti lebih menekankan bagaimana cara mengendalikan perilaku dan mengendalikan serta mengarahkan emosi saat dalam keadaan yang tidak diinginkan. Dan hasil observasi yang dilakukan peneliti setelah diadakannya pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mencegah kecanduan *game online* sudah cukup memuaskan namun komitmen yang sudah siswa bangun dalam menerapkan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok masih mudah goyah dalam arti kata siswa masih ragu-ragu dalam menjalankan komitmen yang sudah dibangunnya. Maka peneliti kembali melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok untuk yang terakhir kalinya agar siswa benar-benar yakin dengan komitmen yang telah dirangkainya untuk dijalankan di kehidupannya sehari-hari.

Pada pertemuan keempat siklus II, peneliti kembali melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok dan kali ini di fokuskan pada bagaimana cara membangun komitmen yang baik agar siswa bisa benar-

benar paham bagaimana cara mengendalikan dirinya dari kecanduan *game online*. Dan hasil observasi yang peneliti lakukan setelah diadakannya pertemuan keempat pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok peneliti sangat puas atas kepekaan dan pemahaman siswa untuk mencegah kecanduan *game online* siswa, karena pada dasarnya siswa benar-benar menjalankan bagaimana perilaku dan bagaimana kognitif, cara mengambil keputusan dan mengontrol emosi yang baik, dan siswa juga sudah dapat mengaplikasikan komitmen yang telah dirangkainya saat proses pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok. Selanjutnya peneliti juga melakukan tes pemahaman untuk melihat keberhasilan siswa dalam mencegah kecanduan *game online* siswa hal ini dilakukan agar hasil penelitian lebih mutlak dan riil. Dari hasil tes pemahaman tersebut diketahui siswa sudah mampu mencegah kecanduan *game online* sebesar 87% yang di kategorikan dengan “Baik”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa siswa sudah mampu mencegah kecanduan *game online* dengan baik. Sehingga dapat dikatakan siswa mampu mengatur waktu dan menggunakan waktu untuk hal-hal yang positif serta menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

#### **D. Refleksi Hasil Penelitian**

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap keadaan siswa setelah diberikan penerapan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok untuk mencegah kecanduan *game online* siswa melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa kelas XI SMA Negeri Kutacan dapat dilihat bahwa siswa sudah mampu mengendalikan diri dalam bermain *game online* dengan baik.

Hal ini dapat dilihat dari sikap keseharian siswa di sekolah seperti siswa mampu bersikap disiplin di sekolah dan mampu mengontrol diri dan emosinya.

#### **E. Pembahasan Hasil Penelitian**

Dalam penelitian yang bertujuan untuk mencegah kecanduan *game online* siswa melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane T.A 2020/2021.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing serta doa dan dukungan dari orang tua dan orang tekasih, akhirnya peneliti mendapatkan hasil bahwa data yang diperoleh sudah cukup akurat melalui proses observasi dan wawancara, dan peneliti juga mendapat hasil bahwa kepala sekolah SMA Negeri 1 Kutacanemendukung program bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling serta menyediakan ruangan khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan tugasnya dan kewajibannya.

#### **F. Ketebatasan Penelitian**

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kekhilafan dan kesalahan yang berakibat dari ketebatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengelolaan data adalah:

1. Ketebatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Sulit mengukur secara akurat penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa kelas XISMA Negeri 1 Kutacane karena alat yang digunakan adalah wawancara. Ketebatasannya adanya individu yang memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau alami yang sesungguhnya.
3. Terbatasnya waktu peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas kelas XISMA Negeri 1 Kutacane Tahun ajaran 2020/2021

Selain ketebatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat datar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane pada siklus I hanya terjadi perubahan berkisar 52% dan masih dikategorikan “*Tidak Baik*” sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk membantu siswa dalam mencegah kecanduan *game online*.
2. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane pada siklus II terjadi perbedaan yang sangat signifikan dari sebelumnya. Sehingga peneliti tidak perlu melakukan tindak lanjut ke siklus III.
3. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane sudah menunjukkan keberhasilan dengan nilai 87%.

## B. Saran

Dari hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan hendaknya lebih memperhatikan ruangan bimbingan dan konseling, dan mengenai kapasitas siswa dalam melakukan konseling
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman tentang kecanduangame *online* siswa dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* ataupun pendekatan dalam bimbingan konseling lainnya. Dan guru bimbingan konseling juga diharapkan agar dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan dan konseling dan teknik-teknik konseling dalam pengentasan masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
3. Bagi orang tua, diharapkan kepada orang tua siswa untuk lebih memperhatikan dan memberikan pengawasan kepada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Orangtua lebih membatasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan kepada anak.
4. Bagi siswa/i, diharapkan setelah diterapkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat memberikan wawasan dan informasi baru tentang pemahaman pengendalian diri.

Bagi peneliti, diharapkan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu lebar dan tidak tepat sasaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinova Eko Danu. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori & Praktik*. Yogyakarta: Calpulis
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aydin, B., & Sari, S. V. 2011 Internet Addiction Among Adolescent: The Role Of Self Esteem. *Journal Procedia Social & Behavioral Sciences*, 15 (8):3500-3505.
- Beck, A. T. 1964. Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psychiatry. *Joernal Psychological*, 10: 561-571, 10, 561–571.
- Griffiths, M. 2003. Motivation of Play in Online Games. *Journal Cyberpsychology & Behavior*, 9 (9): 294-309.
- Griffiths, M.(2004. Online Computer Gaming: A Comparison Of Adolescent And Adult Gamers. *Journal Of Adolescence*, 27 (23): 302-412.
- Griffiths, M. 2009. Online Computer Gaming: Advice For Parents And Teachers. *Journal & Health*, 27 (1): 32-35.
- Griffiths, M. 2012. Adolescent Online Gaming Addiction: Psychology division, nottingham trent university. *Journal Education & Health*, 30 (1): 313-323.
- Karapetas, Zygours, & Fotis. 2014. Internet Gaming Addiction Reasons Diagnosis Premention and Treatment Encephallos: Reasons, diagnosis, prevention and treatmen. *Journal of Mental Health & Addiction Encephalos*, 51 (10): 112-120.
- Kurniawan, D. E. 2017. Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjijang*, 3(1), 97–103.
- McLeod, John. 2006. *PengantarKonseling: Teori dan StudiKasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Price, H. O. 2011. *Internet Addiction: Psychology of emotions, motivations and action*. New York: Nova Science Publisher, Inc.

- Republika. 2011. Game Indonesia Juara Asia Online Game Award. *JurnalMedia Psychology*, 12 (4): 23-27.
- Santrock, J.W. 2007. *Child Development, Edisi 7 Jilid 2*. Terjemahan olehMila Rahmawati, Anna Kuswanti. Jakarta:Erlangga.
- Yee, N. 2002. Ariadne-understanding MMORPG Adiction. *Journal Cyberpsychology & Behavior*, 23 (12): 34-39.
- Yee, N. 2010. Uderstanding MMORPG Adiction. *Journal Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 16 (6): 442-447.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. 2011. Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatmen". *Journal of Family Therapy*, 37 (12): 355-372.
- Young. 1998. Intervention for Pathological and Deviant Behavioral Within an Online Comunity". *Cyberpsychology & Behavior*, 1 (3): 237-244.
- Young. 2009.Understanding Online Game Addictionand Treatment Issue for Adolescents. *Journal of Family Therapy*, 37 (23): 29-35.
- Zhong, Z. J. 2009. Third-Person Perception and Online Games: A comparison of perceived antisocial and prosocial game effects". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14 (10): 286-306.

## LAMPIRAN

### Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Nama Guru : Abzio Safati Tarigan, S.Pd  
 Tempat wawancara : Ruangan BK  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 01 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling seperti apakah yang pernah bapak berikan kepada siswa di SMA Negeri 1 Kutacane	Layanan Bimbingan konseling yang pernah saya berikan yaitu layanan yang dalam format kelompok, klasikal dan pribadi. Yang paling sering saya lakukan adalah layanan dalam format individu (konseling individu) sedangkan tema dari masing-masing format tersebut di sesuaikan dengan tema apa yang benar-benar dibutuhkan siswa.
2	Apakah bapak pernah melaksanakan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> di SMA Negeri 1 Kutacane	Melaksanakan <i>cognitive behavior therapy</i> tidak pernah, kalau bimbingan kelompok pernah dan kemarin yang pernah dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok dengan tema prestasi siswa. Dengan tujuan agar siswa lebih bisa lagi mengembangkan prestasinya. Dan tema dalam kegiatan ini hampir setiap tahun memang di laksanakan gunanya agar kita dapat menyaring siswa yang berprestasi.
3	Bagaimana cara bapak untuk membangkitkan semangat dan komitmen siswa?	Cara saya pribadi. Saya lebih mencontohkan kepada orang-orang yang berhasil. Melihatkan bukti secara langsung kepada siswa. Selain itu saya beri siswa tersebut dengan siraman-siraman rohani atau bisa di sebut juga dengan sentuhan agama.

4	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan tentang kecanduan game online siswa?	Upaya yang saya lakukan adalah: Yang pertama pasti saya akan menegur siswa tersebut dengan kata-kata motivasi. Selanjutnya saya pernah memberi layanan informasi dan layanan konseling individual. Jika ia masih mengulang masalah yang sama aka saya akan mengikuti peraturan sekolah disini yaitu memberi sanksi pada siswa. Dimana sanksi tersebut disesuaikan dengan perlakuan/pelanggaran yang ia langgar. Karena disekolah ini setiap pelanggaran yang di lakukan siswa sudah mempunyai sanksi masing-masing yang diatur dan disepakati pihak sekolah.
5	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa, khususnya masalah kecaduan game online siswa?	Hambatan yang saya alami itu yang paling utama adalah dizaman sekarang susah untuk mengontrol anak dalam bermain <i>game online</i> , karena setiap anak sudah diberikan <i>smartphone</i> oleh orang tuanya selain itu kurangnya perhatian orang tua kepada anaknya di rumah sehingga anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game online ini. Sehingga ketika di sekolah guru BK menjadi kesusahan dalam menghadapi anak yang mengalami kecanduan <i>game online</i> ini

### Wawancara Guru Wali Kelas

Nama Guru : Wahyu Maulana, S.Pd  
 Tempat wawancara : Ruangan Guru  
 Hari/Tanggal Wawancara : Kamis/ 01 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	Permasalahan yang sering terjadi dikelas ini ialah masalah kurang disiplinnya siswa (seperti: berpakaian tidak lengkap, lupa memakai dasi bagi laki-laki) dan kebanyakan siswa di kelas ini juga belajar melihat mood/perasaan mereka, jika ingin belajar mereka akan benar-benar serius dalam mengikuti pembelajaran dan sebaliknya pula jika mereka tidak mood untuk belajar maka mereka akan ribut dikelas, sering terlambat, tidak mengerjakan PR.
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai kecanduan game online siswa?	Untuk masalah kecanduan game online, dikelas ini ada, bahkan mereka tidak mengerjakan PR, sering terlambat, mudah emosi dan berkata kotor itu di akibatkan karena sudah kecanduan game online sehingga banyak waktu yang terbunag sia-sia.
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi permasalahan kecanduan game online tersebut?	Cara mengatasinya permasalahan tersebut yang pertama pasti dengan sistem teguran dan jika sudahdi tegur tidak dihiraukan oleh siswa maka dia akan mendapat hukuman.
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru	Dalam hal koordinasi dengan guru BK pernah dan bahkan sering, karena seluruh guru di sekolah ini memang harus saling berkoordinasi/bekerja sama dengan guru BK.

	bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	Ya, saya mengetahui cara guru BK memberi layanan, kadang-kadang saya melihat guru BK dengan salah satu siswa membicarakan perihal apa yang terjadi dengan siswa tersebut. Dan kadang-kadang juga saya melihat tugas guru Bk itu mengelompokkan siswa yang berprestasi dan ini biasanya dilakukan di ahir tahun, agarsiswa itu dapat lebih mengembangkan prestasinya.

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : AH  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang BK  
 Hari/Tanggal Wawancara : Kamis / 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Proses menyelesaikan suatu masalah dan menghukum siswa yang berbuat salah
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan game online?	Bermain game online sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sisa-sia
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan game online?	mampu mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Dapat memahaminya dengan baik agar dapat diketahui kejelasannya
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain game online?	Membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain

6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	dengan cara lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar
---	---	---

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : AA  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang BK  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mencegah Kecanduan Game Online Siswa

### Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Suatu proses pemecahan masalah bagi siswa yang terlibat dalam masalah
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan game online?	Perilaku yang dapat menghabiskan atau membuang-buang waktu
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan game online?	Lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama keluarga dan teman untuk belajar
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi	Mencari informasi yang lebih jelas terlebih dahulu

	yang belum tahu kejelasannya?	
5	Bagaimana cara kamu memanajemen waktu belajar dan bermain game online?	Yaitu membuat jadwal belajar dan belajar
6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	Memanajemen diri dan waktu untuk dimanfaatkan ke hal-hal yang lebih positif

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : FZ  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling yaitu membimbing siswa yang terlibat dalam masalah atau mengarahkan siswa agar menjadi lebih baik lagi
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Aktivitas yang menyenangkan namun membuang-buang waktu
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	Menghindari penggunaan handphone yang berlebihan dan mengutamakan menyelesaikan tugas-tugas sekolah
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Mmenanyakan sekali lagi kepada orang yang memberi informasi agar jelas informasinya.
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	Membuat jadwal belajar dan lebih sering berkumpul dengan keluarga
6	Bagaimana cara kamu	Dengan cara menahan diri dan tingkah laku agar menjadi anak

mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	yang berprestasi
---	------------------

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : DP  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling yaitu membimbing siswa yang terlibat dalam masalah atau mengarahkan siswa agar menjadi lebih baik lagi
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Perbuatan yang tidak baik dan terasing dari teman-teman sekitar
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game</i>	Menjadi orang baik dan menghormati orang lain dan sopan terhadap orang lain serta dapat bersikap adil terhadap orang lain

	<i>online?</i>	
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Sebaiknya memahami informasi terlebih dahulu sampai kita bisa memahami apa yang disampaikan agar tidak terjadi kesalahpahaman
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	Membuat jadwal belajar dan lebih sering berkumpul dengan keluarga
6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	Kita harus menahan diri agar lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakan

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : YS  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah yang sering membimbing siswa ketika tidak disiplin

2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Game online adalah game yang membuat orang lupa waktu dan tidak peduli dengan tanggung jawab pribadi
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	Banyak menghabiskan waktu dengan keluarga, menghindarkan penggunaan handphone yang berlebihan dan berperilaku baik dengan orang sekitar, sopan dengan orang yang lebih tua/teman. Ramah kepada semua orang bisa menjaga sikap, etika, dan kata-kata kasar kepada semua orang yang lebih tua
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Bertanya kepada yang lebih jelasnya kepada orang lain atau melihat informasi yang lebih jelasnya lagi
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	lebih peka terhadap tanggung jawab diri pribadi dan tugas-tugas sekolah
6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	Memanfaatkan waktu senggang untuk melakukan hal-hal yang lebih positif dan menghindarkan penggunaan handphone yang berlebihan

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : RA  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah suatu tempat pemecahan masalah yang sering dialami siswa maupun keluarga.
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Perbuatan yang mendatangkan kesia-siaan dan dijauhan oleh teman di dunia nyata
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	Menghargai waktu luang untuk beristirahat dan melakukan hal-hal yang lebih positif
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah bahaya bermain game secara berlebihan
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	Sebaiknya kita memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan
6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	Memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas sekolah

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : MR  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah yang suka membantu siswa ketika kesusahan dalam masalah belajar dan masalah keluarga
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Aktivitas yang menguras emosi dan banyak membuang-buang waktu
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	Mampu mengatur waktu dan memprioritaskan pekerjaan yang terpenting dahulu, jika ingin bermain game mainlah sekedarnya saja
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Harus dipertanyakan lagi kejelasan informasinya
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	Membuat jadwal belajar dan belajar lebih giat lagi agar kelak berguna bagi orang lain terutama keluarga saya
6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan	Menganti aktivitas bermain game dengan melakukan hal-hal yang lebih positif seperti berolah raga

	emosi agar tetap berperilaku positif	
--	--------------------------------------	--

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : MF  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah bimbingan terhadap orang yang berbuat kesalahan
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Perilaku yang banyak membuang-buang waktu dan membuat stress
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	Menghargai waktu luang untuk beristirahat dan melakukan hal-hal yang lebih positif
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah bahaya bermain game secara berlebihan
5	Bagaimana cara kamu manajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	Sebaiknya saya memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan
6	Bagaimana cara kamu	Memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan lebih bertanggung

mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	jawab terhadap tugas sekolah
---	------------------------------

### Wawancara Siswa

Nama Siswa : MB  
 Kelas : XI-1  
 Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin/ 08 Maret 2021  
 Topik wawancara : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Siswa

**Tabel Wawancara Untuk Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah yang sering menasehati siswa yang tidak disiplin
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan <i>game online</i> ?	Bermain game sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sisa-sia
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan <i>game online</i> ?	Berusaha mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas
4	Bagaimana cara kamu	Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan

	mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	
5	Bagaimana cara kamu memanajemen waktu belajar dan bermain <i>game online</i> ?	Membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
6	Bagaimana cara kamu mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif	lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar

LEMBAR K-1



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form : K - 1

Kepada Yth: Ibu Ketua & Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ichsan Yudha Pratama  
NPM : 1602080038  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Kredit Kumulatif : 135 SKS

IPK= 3,28

Peretujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Adversty Quotient</i> (Daya Juang) Siswa Dalam Belajar di SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Pembelajaran 2019/2020	
	Penerapan Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan <i>Problem Based Learning</i> Untuk Mengatasi Perilaku Menyontek Siswa di SMP Muhammadiyah 49 Tahun Pembelajaran 2019/2020	
<i>P. 26/6.20</i>	Penerapan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Pembelajaran 2019/2020	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 26 Juni 2020  
Hormat Pemohon,

**Ichsan Yudha Pratama**

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas  
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi  
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

LEMBAR K-2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umhu.ac.id> E-mail: [fkip@umhu.ac.id](mailto:fkip@umhu.ac.id)

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

*Assalamu 'alaikum Wr, Wb*

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ichsan Yudha Pratama  
NPM : 1602080038  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Pembelajaran 2019/2020

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Drs. Zaharuddin Nur, MM

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 26 Juni 2020  
Hormat Pemohon,

**Ichsan Yudha Pratama**

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :  
- Untuk Dekan / Fakultas  
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi  
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061) 6619056 Medan 20238  
Website : [fkip.umsu.ac.id](http://fkip.umsu.ac.id) E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

FORM K3

Nomor : 1012/IL.3/UMSU-02/F/2020  
Lamp. : ---  
Hal : Pengesahan Proposal dan  
Dosen Pembimbing

Bismillahirrahmanirrahiim  
Assalamu'alaikumWr. Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proposal skripsi dan Dosen Pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Ichsan Yudha Pratama**  
N P M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Penelitian : Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di Kelas XI SMA N 1 Kutacane Tahun Pembelajaran 2019/2020

.Pembimbing : **Drs.Zaharuddin Nur, MM**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan berpedoman kepada ketentuan atau buku *Panduan Penulisan Skripsi* yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proposal Skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak selesai pada waktu yang telah ditetapkan.
3. Masa Daluarsa tanggan : **27 Juni 2021**

Medan, 05 Dzulqa'idah 1441 H  
27 Juni 2020 M

Wassalam  
Dekan



Dibuat Rangkap 4 :  
1. Fakultas (Dekan)  
2. Ketua Program Studi  
3. Dosen Pembimbing  
4. Mahasiswa yang bersangkutan  
**(WAJIB MENGIKUTI SEMINAR)**

## BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

### BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
NPM : 1602080030  
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan bermain game online Disekolah SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
5-Desember 2020	Memperbaiki kutipan pada Penulisan Memperbaiki Daftar Pustaka Memperbaiki kata pengantar	
11-Desember 2020	Memperbaiki Sistem Penulisan pada bab 3	
13-Januari 2021	Disetujui Untuk Seminar Proposal	

Medan, Oktober 2020

Diketahui/Disetujui  
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Drs. Zaharuddin Nur, MM

## BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Senin, Tanggal 15 Februari 2021 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

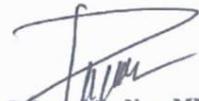
Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan Cognitif Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Siswa di kelas XI di SMA Negeri 1 Kuta Cane Tahun Ajaran 2020/2021

No.	Masukan dan Saran
Judul	Perbaiki color berbentuk piramida
Bab I	
Bab II	Tecoran bahasa asing dibuat miring
Bab III	
Lainnya	
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [ <input checked="" type="checkbox"/> ] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

  
Dr. Hj. Sulhati Syam, MA

Dosen Pembimbing

  
Drs. Zaharuddin Nur, MM

Panitia Pelaksana,

Ketua  
  
Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris  
  
Drs. Zaharuddin Nur, MM

## SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN SEMINAR PROPOSAL



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### SURAT KETERANGAN

NO.: .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan Cognitif Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Siswa di kelas XI di SMA Negeri 1 Kuta Cane Tahun Ajaran 2020/2021

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Senin, 13 Februari 2021.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 15 Februari 2021

Diketahui oleh,

Ketua Prodi

Dra. Jamita, M.Pd

## LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan Cognitif Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Siswa di kelas XI di SMA Negeri 1 Kuta Cane Tahun Ajaran 2020/2021

Pada hari Senin, 15 Februari 2021 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 15 Februari 2021

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

**Dr. Hj. Sulhati Syam, MA**

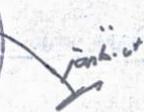
Dosen Pembimbing

**Drs. Zaharuddin Nur, MM**

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi

**Dra. Jamila, M.Pd**

SURAT IZIN RISET

 <b>UMSU</b> <small>Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya</small>	<b>MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN &amp; PENGEMBANGAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</b> Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 Website: <a href="http://fidp.umsu.ac.id">http://fidp.umsu.ac.id</a> E-mail: <a href="mailto:fidp@yahoo.co.id">fidp@yahoo.co.id</a>	
Nomor Lamp Hal	: 565 /IL.3-AU/UMSU-02/R/2021 : --- : Mohon Izin Riset	Medan, 10 Rajab 1442 H 22 Februari 2021 M
Kepada	: Yth, Bapak / Ibu Kepala SMA Negeri 1 Kuta Cane Di Tempat  <i>Bismillahirrahmanirrahim Assalamu'alaikum Wr. Wb</i>	
	Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut ::	
Nama Mahasiswa N P M Program Studi Judul Skripsi	: Ichsan Yudha Pratama : 1602080038 : Bimbingan dan Konseling : Penerapan Pendekatan Cognitif Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Siswa di kelas XI di SMA Negeri 1 Kuta Cane Tahun Ajaran 2020/2021	
	Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.	
	Wassalam Dekan   <b>Prof. Dr. H. ELFRIANTO, M.Pd</b> NIDN 0115057302	
		
<b>** Pentinggal **</b>		

## SURAT BALASAN RISET



**PEMERINTAH ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 KUTACANE**  
Jalan Iskandar Muda No. 2 Kabupaten Aceh Tenggara ✉ 24651  
☎ (0629) 21179 Email : sman1kutacane@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422/ /III.3/2021

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Nomor: 565/IL3-AU/ UMSU-02/F/2021, hal :Izin Mengadakan Penelitian tertanggal 20 Februari 2021, maka saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SALIHIN, S.Pd., M.Si**  
NIP : 19720411 199903 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : **ICHSAN YUDHA PRATAMA**  
NIM : 1602080038  
Jurusan : Pendidikan Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Jenjang : S1

Benar telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Kutacane pada tanggal 20 Februari 2021 s/d 30 Maret 2021 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul : **"Penerapan Pendekatan Cognitif Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Siswa di kelas XI di SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021.**

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kutacane, 16 Maret 2021  
Kepala Sekolah



**SALIHIN, S.Pd., M.Si**  
NIP. 197204111999031002

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
- Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* di Sekolah Negeri 1 Kutacane Tahun ajaran 2020/2021

sudah layak disidangkan.

Medan, April 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing

Drs. Zafaruddin, MM

Diketahui oleh:

Dekan

Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi

Dra. Jamila, M.Pd.

## SURAT BEBAS PUSTAKA



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
UPT PERPUSTAKAAN**

Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Telp. 6624567 - Ext. 113 Medan 20238  
Website: <http://perpustakaan.umsu.ac.id>

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 367.../KET/IL.4-AU/UMSU-P/M/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

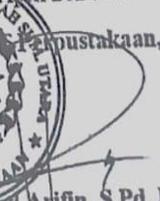
Berdasarkan hasil pemeriksaan data pada Sistem Perpustakaan, maka Kepala Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : ichsan yudha pratama  
NPM : 1602080038  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/ P.Studi : Bimbingan Konseling

telah menyelesaikan segala urusan yang berhubungan dengan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 27 Sya'ban 1442 H  
April 2021 M

Kepala UPT Perpustakaan,  
  
Muhammad Ajfin, S.Pd, M.Pd

BRITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
 Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
 NPM : 1602080030  
 Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan bermain game online Dikelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
20-03-2021	Perbaikan sistem penulisan pada bab I dan II	
27-03-2021	Perbaikan deskripsi pada tabel bab 3	
01-04-2021	Memperbaiki Daftar Pustaka	
08-04-2021	Disetujui untuk diujikan Skripsi	

Medan, 08 April 2021

Diketahui/Disetujui  
 Ketua Prodi  
  
 Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing  
  
 Drs. Zaharuddin Nur, MM

## BERITA ACARA SIDANG

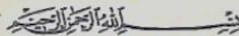


### MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

#### BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Kamis, Tanggal 23 September 2021, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Ichsan Yudha Pratama  
N.P.M : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

#### PANITIA PELAKSANA

Ketua

Sekretaris

Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Dra. Hj. Svamsuwarnita, M.Pd

#### ANGGOTA PENGUJI:

1. Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd

1.

2. Dra. Jamila, M.Pd

2.

3. Drs. Zaharuddin Nur, MM

3.

## SURAT PLAGIAT



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### SURAT PERNYATAAN



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Ichsan Yudha Pratama  
NPM : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Penelitian : Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Pembelajaran 2020/2021

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong plagiat.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 15 November 2021

Hormat saya

Yudha Pratama



Yudha Pratama)

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

## SURAT KEASLIAN SKRIPSI



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Ichsan Yudha Pratama  
N PM : 1602080038  
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "PENERAPAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA DIKELAS XI SMA NEGERI 1 KUTACANE TAHUN AJARAN 2019/2020" adalah benar bersifat asli (*original*), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

YANG MENYATAKAN



(ICHSAN YUDHA PRATAMA)

## CURRICULUM VITAE

### 1. Biodata Pribadi

Nama : ICHSAN YUDHA PRATAMA  
Jenis kelamin : LAKI-LAKI  
Tempat/tanggal lahir : Bandar Pasir Mandoge 31 MARET 1999  
Kebangsaan : INDONESIA  
Status : AgamaIslam  
Nama Ibu : SRI WAHYUNI  
Nama Ayah : ENDANG SANTOSO  
Alamat : DUSUN IX BANDAR PASIR  
MANDOGE  
Kabupaten :Asahan  
No. Hp : 0821-7935-7840  
Email : ICHSANYUDHA1999@Gmail.com

### 2. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 018477 Bandar Pasir Mandoge  
SMP : SMP Swasta PTPN 4 Bandar Pasir  
Mandoge  
SMA : SMA Negeri 1 Bandar Pasir Mandoge

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
(RPL)  
BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK**

**1. Identitas**

- a. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Kutacane
- b. Tahun Ajaran : 2020/2021
- c. Kelas : X-1
- d. Pelaksana dan pihak terkait : Ichsan Yudha Pratama

**2. Waktu**

- a. Hari/Tanggal : Senin/ 30 Februari 2020
- b. Jam Pelayanan : Sesuai kesepakatan
- c. Volume/alokasi waktu : 1 x 45 Menit
- d. Tempat : Ruang Kelas X-1

- 3. Bidang bimbingan dan konseling** : Pribadi, Sosial dan Belajar

**4. Materi Pelayanan**

- a. Tema : Kecanduan *Game Online*
- b. Sub Tema/Materi Pelayanan :
  - 1) Pengertian *game online*
  - 2) Faktor penyebab kecanduan *game online*
  - 3) Dampak *game online*
  - 4) Cara mengatasi kecanduan *game online*

**5. Tujuan layanan**

- a. Umum : Siswa memiliki pemahaman bahaya  
Kecanduan *game online*
- b. Khusus (Indikator) :

- 1) Siswa mampu menjelaskan mengenai pengertian *game online* dengan diskusi kelas
- 2) Siswa mampu menyebutkan minimal tiga dampak negatif kecanduan *game online*
- 3) Siswa mampu menyebutkan minimal tiga faktor penyebab kecanduan *game online*
- 4) Setelah diskusi siswa mampu mengemukakan minimal tiga cara mencegah kecanduan *game online*.

**6. Fungsi Layanan** : Fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan dan, pemeliharaan

**7. Metode dan Teknik**

- a. Jenis layanan : Format Kelompok
- b. Kegiatan pendukung : Observasi, TampilanKepustakaan
- c. Metode simulasi, dan : Ceramah, tanya jawab, diskusi, resitasi.
- d. Pendekatan : *Cognitive Behavior Therapy*

**8. Sarana**

- a. Media : Power point
- b. Instrumen : Panduan/handout kegiatan
- c. Sumber : BahanBacaan

**9. Sasaran penilaian** : Siswa Kelas X-1

**10. Langkah Kegiatan (Bimbingan/Konseling Klasikal)**

No.	Tahap	Kegiatan	Waktu
a.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Menyapadanmenyatakankesediaansiswauntukbelajar</li> <li>➤ Absendenganmenanyakankepadaketuakelasmengenaikehadiransiswa</li> <li>➤ Menanyakan dan mencek tugas siswa minggu</li> </ul>	3 Menit

		<p>lalu mengenai kecanduamgame <i>online</i> dengan bijak dikalangan remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai indikator</li> </ul>	
b.	<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru BK menjelaskan tentang kegiatan belajar</li> <li>➤ Guru BK membagi siswa menjadi beberapa kelompok</li> <li>➤ Guru BK menginstruksikan siswa untuk memilih ketua, sekretaris dan reporter kelompok</li> <li>➤ Guru BK menampilkan sebuah kasus tentang dampak kecanduamgame <i>online</i>.</li> <li>➤ Guru BK memberikan kesempatan pada siswa yang ingin bertanya hal-hal yang belum dipahami</li> <li>➤ Guru BK menginstruksikan siswa untuk melakukan analisis tentang kasus yang telah disebutkan tadi</li> <li>➤ Guru BK membimbing siswa/kelompok saat berdiskusi dalam mengaitkan teori yang dipelajari dengan kenyataan di lapangan yang ada</li> <li>➤ Guru BK meminta siswa mendiskusikan di dalam kelompok</li> <li>➤ Guru BK meminta setiap kelompok mempresentasikan hasil penemuan yang telah didiskusikan</li> <li>➤ Guru BK memberikan kesempatan siswa yang ingin merespon</li> <li>➤ Guru BK meminta siswa menyimpulkan hasil diskusi dan menjawab (ber BMB3)</li> <li>➤ Guru BK memberikan lembar evaluasi pada masing-masing siswa</li> </ul>	40 Menit
c.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kesimpulan : Siswa mampu menyimpulkan bahwa dampak dari kecanduamgame <i>online</i>.</li> <li>➤ Refleksi (Peserta Didik) : a) Berpikir : Bagaimana</li> </ul>	2 menit

		<p>siswa berfikir tentang materi layanan bermain <i>game online</i> dengan bijak yang diberikan oleh guru BK/Konselor?</p> <p>b) Merasa : Bagaimana perasaan siswa setelah mendapatkan materi layanan mencegah kecanduan <i>game online</i> yang diberikan oleh guru BK/?</p> <p>c) Bersikap : Bagaimana sikap siswa menyikapinya setelah mendapatkan materi layanan mencegah kecanduan <i>game</i> yang diberikan oleh guru BK/Konselor?</p> <p>d) Berbuat/Bertindak : Bagaimana siswa bertindak setelah mendapatkan materi layanan mencegah kecanduan <i>game</i> yang diberikan oleh guru BK/Konselor?</p> <p>e) Bertanggung jawab : Bagaimana siswa bertanggung jawab setelah mendapatkan materi layanan penggunaan <i>smartphone</i> dengan bijak yang diberikan oleh guru BK/Konselor?</p> <p>➤ Memberi reward (per kelompok atau individu kepada siswa yang aktif)</p>	
--	--	---	--

## 11. Rencana Penilaian

- a. Penilaian proses/Penugasan :  
Siswa aktif mendiskusikan dalam proses layanan membahas materi hidup hemat yang diberikan oleh guru BK/Konselor
- b. Penilaian hasil : (Terlampir)
  - 1) Laiseg : Penilaian menggunakan BMB3
  - 2) Laijapen : Siswa dapat mencegah kecanduan *game online*
  - 3) Laijapang : Siswa mampu mengaplikasikan dalam

**12. Catatan Khusus**

kehidupan sehari-hari

: -

Kutacane, Agustus 2020

Mengetahui,

Koordinator BK

Peneliti

(.....)

(.....)