

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN KECERDASAN PENGGUNAAN
GADGET DI KALANGAN REMAJA PADA SISWA
KELAS VII SMP SWASTA DHARMA
PATRA RANTAU
TA. 2023/2024**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

ALAM JAMAALUKA TENTUA
NPM. 2002080043



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MIUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

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 Sabtu, Tanggal 21 September 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Alam Jamaluka Tentua
NPM : 2002080043
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau 2023/2024.

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



Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd.

Sekretaris

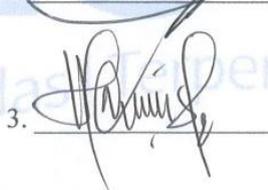


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.
2. Dra. Jamila, M.Pd.
3. Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

1.



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.umso.ac.id> E-mail: fkip@umso.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitif Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau TA. 2023/2024

sudah layak disidangkan.

Medan, September 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Diketahui oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasrijuan, S.Pd, M.Pd



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan *Cognitif Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan *Gadget* di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau TA. 2023/2024

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
06 Sep 24	perubahan konsep judul	f	
07 Sep 24	perbaikan variabel pada bab 2	f	
08 Sep 24	perbaikan abstrak	f	
09 Sep 24	perbaikan kesimpulan	f	
10 Sep 24	perbaikan bab 4	f	
11 Sep 24	disetujui untuk ujian skripsi	f	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Medan, September 2024
Dosen Pembimbing Skripsi

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.



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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitif Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau T.A 2023/2024

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “Penerapan Cognitif Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau T.A 2023/2024” adalah 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 yang sebenarnya.

Medan, Oktober 2024

Hormat Saya

Saya membuat pernyataan,

Alam Jamaaluka Tentua

ABSTRAK

Alam Jamaaluka Tentua. 2002080043. “Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan *Gadget* di Kalangan Remaja Pada Siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024” Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini mengevaluasi penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya penggunaan *gadget*, khususnya *game online*, yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan produktifitas siswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian kualitatif dengan Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, melibatkan tiga siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dengan fokus *game online*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT secara signifikan mengurangi durasi bermain *game online*, meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif kecanduan *gadget*, serta membantu mereka mengatur waktu antara bermain dan belajar. CBT juga mendorong peningkatan kontrol diri dan pemanfaatan *gadget* untuk keperluan pendidikan. Kesimpulannya, CBT efektif dalam meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* pada siswa.

Kata Kunci : Cognitive Behavioral Therapy, Kecerdasan Penggunaan Gadget

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji beserta syukur alhamdulillah peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul “Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di Kalangan Remaja Pada Siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024”.

Tujuan dari skripsi ini adalah untuk memenuhi prasyarat gelar sarjana pendidikan pada program Strata-1 Fakultas Keguruan dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti mengakui bahwa ada banyak kekurangan dan tantangan dalam proses penyusunan tesis ini, yang utama di antaranya adalah ketidaktahuan peneliti terhadap volume sastra yang menjadi bukti tesis ini. Namun, peneliti mampu menyelesaikan tesisnya sebaik mungkin dengan dukungan orang tua, kerabat, teman, dan instruktur. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terlukiskan kepada orang tua **Nurjannah** dan **A.I. Tentua**, atas cinta dan kasih sayang yang tak tergoyahkan kepadanya serta doanya yang tak henti-hentinya agar dia terus menerima dukungan penuh atas semua keputusan yang dibuatnya, dengan gambaran yang tak terlukiskan dan pena yang tak

terucapkan yang dipenuhi dengan kata-kata, apakah itu bantuan materil atau moral.

Tidak lupa pula peneliti mengucapkan terima kasih kepada nama-nama di bawah ini :

1. **Prof Dr. Agussani, M.AP.**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. **Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S.,M.Hum**, Wakil dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. **Mandra Saragih, S.Pd.,M.Hum**, Wakil Dekan III Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. **Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons** selaku Dosen Pembimbing saya yang telah banyak dan sangat membantu dalam hal motivasi, memberikan saran, pengarahan, serta masukan dalam penulisan skripsi hingga selesai.
8. **Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Penguji saya yang

telah banyak dan sangat membantu dalam memberikan saran, pengarahan, serta masukan dalam penulisan skripsi hingga selesai.

9. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, terimakasih untuk ilmu yang telah diberikan mulai dari semester pertama hingga akhir.
10. Pegawai dan Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran dan proses administrasi.
11. **Riswanto** selaku Kepala Sekolah SMP Swasta Dharma Patra Rantau yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan juga membantu peneliti, memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
12. **Nursita** selaku Guru Bimbingan Konseling di SMP Swasta Dharma Patra Rantau yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan juga membantu peneliti, memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
13. Untuk keluarga tercinta terutama Kakak dan Abang saya **Anggie Yoana Tentua, M Taton Gibran Tentua, Ritchie Aldaqah Tentua, Terry Mustaqim Tentua** dan Adek saya **Zahra Tulzannah Tentua** dan juga tidak lupa Abang Ipar dan Kakak Ipar saya **Deryanto, Khairani M Lena, Maisarah Hazliana** dan **Icut Nurjannah** yang telah memberikan semangat serta motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.

14. Untuk keluarga saya yaitu mendiang Bude saya **Bude Yah** dan **Bude Adah** yang sudah membantu saya secara moral dan materil dari awal saya mulai pendidikan sampai saya menjejakan kaki di bangku perkuliahan dan sampai saya pada tugas akhir yaitu skripsi dengan semua yang telah di berikan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.
15. Untuk Saudara sekaligus Teman **Handru Hartawan** yang pernah berkontribusi dalam membantu saya dan juga mensupport dalam proses pembuatan skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.
16. Untuk Sahabat - sahabat saya **Ayesha, Fira, Farhan, Rendi, Fiqri, Dayen, Syahnaz, Massa, Ikha, Anggi, Hafiz, Isra** dan **Vitrah** yang sudah menemani, membantu dan mendukung saya dari awal saya berkuliah sampai saya menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
17. Untuk Sahabat sekaligus Teman terdekat selama saya berkuliah di sini **Nadia Sinaga, Dewi Syahfanny, Alfi Chairuni, Anna Mardia Aritonga,** dan **Danta Surbakti** Sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini tepat pada waktunya.
18. Untuk Teman yang telah membantu dan mensupport saya selama mengerjakan Skripsi **Husna Ayudia, Budi Dermawan, Raudho Fadilla, Anggi Damanik, Putri Dwi Octavia, Inggrit Sabrina, Khoiratus Sa'adah, Cutniati Plisna** dan **Wulan Eka Safitri.**
19. Untuk Teman saya **Rizki** dan **Kenny** yang selalu membantu dan

memberi tempat sekaligus membantu selama saya mengerjakan Skripsi
Sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya hingga selesai.

20. Untuk lagu Hero dari Mariah Carey yang telah memberikan peneliti banyak energi positif di tengah kesulitan dalam proses pengerjaan dan pembuatan skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.

21. Dan untuk yang terakhir adalah untuk diri saya sendiri **Alam Jamaaluka Tentua** yang telah mengerjakan Skripsi saya sendiri dengan semua usaha dan pengorbanan yang saya berikan dari waktu, uang, tenaga dan mental, kemabli saya ucapkan terimakasih untuk diri saya Sehingga saya dapat mengerjakan dan menyelesaikan Skripsi saya hingga selesai.

Medan, September 2024

Penulis,

Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kerangka Teoritis	11
1. Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan <i>Gadget (Smartphone)</i>	11
1.1 Pengertian Kecerdasan.....	11
1.2 Pengertian <i>Gadget (Smartphone)</i>	12
1.3 Dampak Penggunaan <i>Gadget (Smartphone)</i>	12
1.3 Sejarah <i>Gadget (Smartphone)</i>	14
1.4 Fitur pada <i>Gadget (Smartphone)</i>	15
2. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	21
2.1 Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	21
2.2 Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	23
2.3 Prinsip-Prinsip <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	24

2.4 Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	28
2.5 Metode Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	28
2.6 Karakteristik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	30
2.7 Aspek-Aspek <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	32
2.8 Langkah Terapi <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	33
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
1. Lokasi Penelitian	37
2. Waktu Penelitian.....	37
B. Subjek dan Objek Penelitian	38
1. Subjek.....	38
2. Objek.....	39
C. Definisi Operasional.....	39
1. Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget	39
2. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	40
D. Desain Penelitian.....	40
1. Desain Penelitian Siklus 1	41
2. Desain Penelitian Siklus 2	42
E. Instrumen Penelitian	43
1. Observasi	44
2. Wawancara.....	45
F. Teknik Analisis Data	48
1. Reduksi Data	49

2. Penyajian Data	49
3. Penarikan Kesimpulan	49
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
B. Temuan Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	87
BAB V.....	92
KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
Lampiran 1	100
Lampiran 2	101
Lampiran 3	103
Lampiran 4	106
Lampiran 5	109
Lampiran 6	112
Lampiran 7	116
Lampiran 8	118
Lampiran 9	120
Lampiran 10	122
Lampiran 11	123

Lampiran 12	124
Lampiran 13	125
Lampiran 14	126
Lampiran 15	127
Lampiran 16	128
Lampiran 17	129
Lampiran 18	130
Lampiran 19	131
Lampiran 20	132

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Durasi kecanduan <i>game online</i>	16
Tabel 2.2 Proses Konseling CBT Dengan Kultur di Indonesia.....	33
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VII SMP.....	38
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VII SMP	39
Tabel 3.4 Pedoman Observasi.....	44
Tabel 3.5 Wawancara Penelitian kepada Siswa	45
Tabel 3.6 Wawancara Penelitian kepada Wali Kelas	46
Tabel 3.7 Wawancara Penelitian kepada Guru Bimbingan Konseling.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Klasifikasi Game Online	19
Gambar 2.2 Interaksi Pikiran, Perasaan, dan Perilaku	23
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3.1 Siklus PTK	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	100
Lampiran 2	101
Lampiran 3	103
Lampiran 4	106
Lampiran 5	109
Lampiran 6	112
Lampiran 7	116
Lampiran 8	118
Lampiran 9	120
Lampiran 10	122
Lampiran 11	123
Lampiran 12	124
Lampiran 13	125
Lampiran 14	126
Lampiran 15	127
Lampiran 16	128
Lampiran 17	129
Lampiran 18	130
Lampiran 19	131
Lampiran 20	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi mendatang secara signifikan dibentuk oleh pendidikan mereka. Secara umum, pendidikan adalah pekerjaan yang dilakukan oleh orang dewasa yang bertanggung jawab untuk mendidik anak dalam rangka mendukung perkembangan sikap, nilai, dan karakter mereka sejalan dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai sebuah upaya yang dirancang dengan cermat dan terstruktur untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan kemampuan pengendalian diri, intelektual, moral, dan aspek lainnya. Keahlian yang dibutuhkan oleh warga, negara dan pemerintah. Namun, pembaruan teknologi informasi serta komunikasi, terutama internet pada remaja, Ada perubahan besar dalam cara generasi muda mengakses informasi dan berinteraksi.

Remaja yang berkembang dalam lingkungan yang terpaksa menghabiskan waktunya dengan bermain dan berkumpul bersama teman-temannya selalu membuang-buang waktu, misalnya dengan menggunakan gadget, serta rentan menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain. maupun dalam pekerjaan terutama perkembangan emosi. Namun, kecanduan dalam bermain *gadget* menjadi tantangan besar, karena perilaku berlebihan dalam bermain *gadget* dapat berdampak negatif dengan pembentukan kemampuan

kognitif maladaptif, Yang tidak sesuai dengan aturan yang diterima oleh khalayak ramai. Sebab itu, peran pendidikan dan upaya terapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* sangat diperlukan untuk membantu remaja mengatasi kecanduan dalam menggunakan *gadget* dan kembali fokus pada pengembangan diri yang sehat dan positif.

Internet merupakan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang memungkinkan akses informasi secara cepat, langsung dan terjangkau. Saat ini sudah banyak orang yang mengetahui tentang internet dan banyak orang yang dapat memanfaatkan dan memanfaatkan internet untuk keuntungannya. Penyebaran layanan Internet seperti *Playstation* atau *Facebook* dan penggunaan telepon seluler, yang pertama kali terlihat di perkotaan, juga terlihat di daerah terpencil. Ada hotspot atau hotspot Wi-Fi di mana siapa pun yang memiliki laptop atau laptop dapat terhubung ke Internet secara gratis. Selain itu, banyak toko online kini menawarkan *game online*, *email*, *chatting*, selancar, dan jejaring sosial seperti *Facebook* dan *Twitter*, yang dapat diakses dengan harga pantas.

Bagian aktivitas yang semakin berkembang di internet melalui gadget saat ini adalah permainan *online*. Permainan online merupakan permainan komputer yang dapat diakses semua pengguna dengan internet. Umumnya, game ini ditawarkan oleh penyedia layanan internet sebagai fitur tambahan atau dapat diakses langsung melalui situs web terkait atau platform dari perusahaan pengembang game tersebut.

Game online yang menggunakan koneksi internet telah berkembang menjadi hiburan favorit bagi berbagai usia, yaitu dari anak-anak hingga orang

dewasa. *Game online* telah menjadi favorit bagi banyak orang karena dianggap sebagai cara untuk mengusir rasa bosan dan menyegarkan pikiran setelah melakukan berbagai aktivitas. Namun, tidak semua orang mampu mengontrol penggunaannya dengan baik, sehingga beberapa di antaranya mengalami kecanduan. Banyak pengguna yang terlalu fokus pada permainan ini hingga mengabaikan tanggung jawab mereka.

Remaja adalah kelompok usia 12 hingga 18 tahun (Hurlock, 2010). Kerangka waktu ini menandai perubahan dari masa kanak-kanak ke kedewasaan (Santrock, 2007). Selama periode ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, serta dalam aspek individu dan peran sosial mereka di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Generasi muda yang tumbuh di era milenium saat ini memiliki banyak interaksi dengan teknologi canggih, yang semakin mempermudah akses mereka untuk mendapatkan berbagai informasi yang dibutuhkan (Novrialdy et al., 2019). Remaja saat ini dapat dianggap sebagai generasi dengan kecakapan teknologi terbesar karena, antara lain, mereka tumbuh dengan teknologi yang mudah diakses (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019).

Akses yang mudah ini dapat membawa konsekuensi negatif jika tidak dikelola dengan tepat. Penelitian menunjukkan bahwa remaja adalah kelompok usia terbesar yang mengalami masalah terkait penggunaan teknologi seperti internet, ponsel pintar, dan game online (Kuss et al., 2013). Masalah yang berkaitan dengan penggunaan game online telah menarik perhatian masyarakat. Game online merupakan jenis permainan yang memungkinkan banyak pemain

berinteraksi secara bersamaan melalui internet (Adams, 2014). Sejak pertama kali muncul, perjudian online telah meraih popularitas besar dan semakin mudah diakses. Permainan ini bisa dimainkan melalui berbagai perangkat, termasuk komputer pribadi (PC), konsol game (perangkat khusus untuk gaming), serta smartphone (Király et al., 2014).

Dari uraian di atas, terlihat jelas bahwa siswa hampir setiap hari bermain game online. Bagi mereka, bermain game online sangat mengasyikkan karena menawarkan banyak tantangan dan memungkinkan bertemu dengan banyak orang dari komunitas game online. Siswa juga bisa mewujudkan impian mereka dengan menjadi karakter pemain dalam game sesuai keinginan. Namun, sering kali mereka terlalu sering bermain *game online*, yang menyebabkan kemalasan dalam menjalankan aktivitas sekolah, seperti sering bolos dan enggan mengerjakan atau menyelesaikan tugas sekolah. Dengan melihat akibat buruk yang diciptakan oleh kecanduan permainan *online* kepada remaja, diperlukan suatu pendekatan yang tepat untuk mengentaskan fenomena ini. Bagian dari metode telah terbukti efektif dalam menangani berbagai bentuk kecanduan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengatasi masalah klien saat ini dengan mengatur kembali pola pikir dan perilaku yang menyimpang. Metode ini didasarkan pada ide-ide yang mengganggu dan teknik perilaku tertentu. Tujuan dari proses konseling adalah untuk memahami keyakinan unik dan pola perilaku klien. Tujuan dari CBT adalah merestrukturisasi sistem kognitif dan keyakinan yang keliru, sehingga

dapat menghasilkan perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif. CBT juga merupakan teori perkembangan remaja yang meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku individu (Aini, 2019).

Terapi perilaku kognitif mempunyai sejumlah manfaat. Teknik konseling ini telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk menangani berbagai masalah dari perspektif umum, seperti ketidakhadiran di sekolah, depresi, konflik keluarga, pola asuh dan perilaku anak, serta masalah sosial seperti kriminalitas dan penyesuaian diri. Tujuan dari terapi perilaku kognitif adalah untuk merestrukturisasi sistem berpikir dan keyakinan yang keliru, sehingga dapat mengarah pada perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif. Dalam teori perilaku kognitif, seseorang dianggap mengalami masalah ketika memiliki pandangan negatif yang memengaruhi cara berpikir dan bertindak (Ali, 2011).

Menurut Pilpala dan Triharmin, salah satu cara untuk mengatasi kecanduan game online adalah dengan mengatur waktu secara disiplin, sehingga kebiasaan bermain game tidak mengganggu aktivitas lain. Remaja perlu mampu membagi prioritasnya antara belajar dan bermain game. Mengubah perilaku pecandu game online menjadi langkah penting untuk menyelesaikan masalah kecanduan. Sebagai alternatif, intervensi terapi perilaku kognitif dapat digunakan untuk membantu mengatasi kecanduan ini (Pilpala, 2013).

Menurut (Pilpala, 2013) Remaja yang kecanduan game online dapat dikenali dari kebiasaan mereka yang berdampak negatif pada diri sendiri, termasuk berkembangnya perilaku yang merugikan. Hal ini juga membuat mereka kesulitan berinteraksi dengan orang lain, sehingga minat atau hobi di luar game,

seperti membaca buku, berkurang, karena mereka merasa bermain game online lebih menyenangkan.

Kecanduan salah satunya bermain *gadget* terutama permainan *online* yang menjadi masalah utama bagi siswa remaja yaitu menggunakan banyak waktu mereka. kecanduan game online pada Remaja dapat dilihat dari berapa lama menghabiskan waktu saat bermain game yaitu lebih dari 55 jam dalam seminggu (Van Rooij et al., 2011) atau rata-rata 20-25 jam dalam seminggu (Chou et al., 2005). dalam DSM V seseorang dikatakan kecanduan *game online* atau *Internet Gaming Disorder* jika memenuhi lima atau lebih (APA, 2013) dalam 12 bulan: preokupasi dengan permainan, gejala penolakan saat diambil, peningkatan toleransi, kegagalan mengontrol partisipasi, kehilangan minat pada hobi lain, penggunaan berlebihan meskipun ada masalah psikososial, membohongi orang lain tentang waktu bermain, menggunakan permainan untuk melarikan diri dari suasana hati negatif, dan membahayakan hubungan, pekerjaan, atau pendidikan karena bermain game.

Menurut Syamsu Yusuf LN (2006) Keluarga menjadi peran yang sangat signifikan dalam membentuk kepribadian dan perilaku remaja. Selain itu, keluarga dianggap sebagai institusi yang mampu memenuhi kebutuhan individu, terutama dalam hal pengembangan diri.

Pembentukan perilaku remaja memerlukan perhatian, sikap, dan bimbingan yang baik dari orang tua. Remaja yang kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua cenderung merasa tidak aman dan kehilangan rasa

perlindungan serta dukungan. Akibatnya, mereka mulai mencari kegiatan sendiri, seperti bermain game online.

Dalam wawancara lapangan, penulis menemukan bahwa siswa kelas VII SMP Swasta Dharma Patra T.A 2023/2024 rata-rata menggunakan waktu mereka dari 12 jam sehari untuk bermain permainan *online*, yang menyebabkan mereka menjadi tidak produktif seperti lupa mengerjakan tugas, kurang waktu istirahat, dan kurangnya komunikasi dengan orang di sekitar. Dari hasil wawancara ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan permainan *online* dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa. Seiring dengan hasil wawancara ini, observasi pertama yang dilakukan peneliti juga menunjukkan siswa yang kurang kecerdasan dalam menggunakan *gadget* terutama permainan *online* memiliki dampak yang sangat mencemaskan melalui perilaku dan pola pikir mereka. Mereka sering membuang-buang waktu, begadang, tidak peduli dengan orang disekitarnya dan sibuk dengan dunianya sendiri. Untuk memenuhi permintaan seperti mengisi ulang paket data untuk game online, mereka bahkan akan melakukan apa pun, termasuk mengabaikan panggilan dari orang tua atau saudara mereka.

Oleh karena itu, dari penjelasan di atas mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Peneliti memilih ini karena merasa teknik ini dapat meningkatkan kecerdasan penggunaan *Gadget* pada Remaja atau siswa dan membantu dalam bimbingan konseling untuk menyelesaikan kesalahan dan masalah yang terjadi selama proses berfikir dan terkait dengan kondisi psikologi,

emosi, dan perilaku. untuk membantu siswa di kelas VII SMP Dharma Patra Rantau T.A 2023/2024 meningkatkan Kecerdasan penggunaan *Gadget*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah pada penelitian ini difokuskan pada “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan Kecerdasan penggunaan *Gadget* di kalangan Remaja yaitu Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah Bagaimana Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan Kecerdasan penggunaan *Gadget* di kalangan Remaja Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024?.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan Kecerdasan penggunaan *Gadget* Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan dua jenis manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis :

Diharapkan hasil dari penelitian ini memberikan edukasi atau pengetahuan baru terutama dalam bidang Bimbingan Konseling serta ilmu umumnya, yang memiliki kaitan terhadap diri Siswa dalam kebijakannya menggunakan *game online*.

2. Secara Praktis :

a. Konselor atau Guru BK

Penelitian ini bisa memberitahu bagaimana cara menghadapi remaja yang memiliki masalah terhadap kecanduan *game online* memberikan edukasi atau pengetahuan baru kepada Guru Bimbingan konseling di Sekolah mengenai penerapan dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan pada penggunaan *Gadget* terutama *Game Online* pada Siswa.

b. Orangtua

Peneletian ini bermanfaat dalam mengedukasi keapada orangtua untu bisa berguna memahami dan juga mengetahui bagaimana Meningkatkan Kecerdasan pada penggunaan *Gadget* terutama *Game Online* di rumah dan memberi dukungan kepada anaknya.

c. Siswa

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan edukasi bermanfaat siswa untuk dapat mengetahui bagaimana mengontrol diri, dan bagaimana menyikapi dalam menggunakan permainan *online*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan *Gadget (Smartphone)*

1.1 Pengertian Kecerdasan

Intelegensi berasal dari kata "cerdas", yang berarti memiliki kepekaan dan kecermatan, cepat menangkap masalah, serta cepat memahami informasi yang diterima. Kecerdasan adalah hasil dari perkembangan optimal pikiran, dan merupakan kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, terutama masalah yang memerlukan keterampilan berpikir (Daryanto, 2014).

Menurut Dusek (2012) Kecerdasan dapat dijelaskan dalam dua bentuk, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Kecerdasan kuantitatif mengacu pada proses pembelajaran dalam memecahkan masalah yang dapat diukur melalui tes intelegensi, sedangkan kecerdasan kualitatif berkaitan dengan pola pikir yang membangun konstruk untuk menghubungkan dan mengelola informasi eksternal sesuai dengan diri sendiri. Menurut Howard Gardner dalam Akyas (2014), kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menciptakan sesuatu yang memiliki nilai bagi budaya tertentu.

Menurut peneliti sendiri kecerdasan ialah kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh setiap Individu dari lahir dan dapat berkembang tergantung individu tersebut dan kecerdasan sendiri ialah berguna untuk seorang individu menghadapi atau menyelesaikan masal yang akan dihadapinya.

1.2 Pengertian *Gadget (Smartphone)*

Menurut Putri (2021) *Gadget* atau perangkat adalah alat elektronik berukuran kecil yang memiliki fungsi spesifik, seperti *smartphone*. *Gadget* merupakan inovasi teknologi terbaru dengan fitur canggih dan kemampuan lebih unggul, dirancang untuk tujuan yang lebih praktis dan bermanfaat. Seiring waktu, jenis *gadget* terus berkembang, dengan semakin banyak model dan merek yang tersedia. Model *gadget* biasanya didasarkan pada kualitas dan desain yang menarik minat konsumen. Meskipun demikian, semua *gadget* memiliki fungsi dasar yang sama, hanya berbeda pada fitur yang ditawarkan.

1.3 Dampak Penggunaan *Gadget (Smartphone)*

Menurut Handrianto (2013, dalam Juliadi, 2018) *gadget* mempunyai dampak yang baik dan buruk. Beberapa dampak positif dari penggunaan *gadget* antara lain:

- 1) Dampak Positif Penggunaan *Gadget*
 - a) Mengembangkan imajinasi (anak dapat melihat gambar dan kemudian menggambar sesuai imajinasinya, yang membantu melatih kemampuan berpikir kreatif tanpa batasan realitas).
 - b) Melatih kecerdasan (anak dapat terbiasa menulis, mengenal angka, dan menggambar, yang mendukung proses belajarnya).
 - c) Meningkatkan rasa percaya diri (ketika anak berhasil memenangkan suatu permainan, hal ini memotivasi mereka untuk terus menyelesaikan tantangan dalam permainan tersebut).

d) Perkembangan kemampuan membaca, matematika, dan pemecahan masalah (anak menjadi lebih penasaran dan menyadari pentingnya belajar secara mandiri tanpa dorongan eksternal).

2) Dampak Negatif Penggunaan Gadget

a) Penurunan konsentrasi saat belajar (anak menjadi kurang fokus pada pelajaran dan hanya memikirkan gadget, misalnya membayangkan karakter dari permainan yang dimainkan).

b) Kemalasan dalam menulis dan membaca (anak lebih cenderung hanya menonton video di aplikasi seperti YouTube tanpa harus menuliskan atau mencari informasi yang diinginkan).

c) Menurunnya keterampilan sosial (anak menjadi kurang bermain dengan teman-teman sebayanya dan kurang memperhatikan lingkungan sekitarnya).

d) Kecanduan (anak akan mengalami kesulitan dan menjadi sangat bergantung pada gadget karena menganggapnya sebagai kebutuhan).

e) Menyebabkan gangguan kesehatan (penggunaan gadget dapat memicu masalah kesehatan, terutama akibat paparan radiasi dari perangkat, yang juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mata anak).

f) hambatan dalam perkembangan bahasa (anak yang sering menggunakan gadget cenderung menjadi pendiam, meniru bahasa yang didengar, dan enggan berkomunikasi dengan teman atau orang di sekitarnya).

- g) Pengaruh pada perilaku anak (misalnya, jika anak memainkan game yang mengandung kekerasan, hal ini dapat mempengaruhi pola perilaku dan karakter, serta meningkatkan risiko anak bertindak kasar terhadap teman).
- h) Hal ini dapat memengaruhi perilaku anak. Misalnya, jika anak memainkan permainan dengan elemen kekerasan, itu dapat memengaruhi kepribadiannya dan pola perilakunya, sehingga dia melakukan tindakan kekerasan terhadap temannya.

1.3 Sejarah *Gadget (Smartphone)*

Sejarah *Gadget* dapat terbagi menjadi dua bagian: awal nama dan juga keberadaan gadget itu sendiri. Kata "*Gadget*" terciptanya saat tiga orang sedang melakukan pekerjaan konstruksi besar, yakni Patung Liberty di New York. Mereka berbicara tentang perangkat kecil yang digunakan dalam pembangunan tersebut, dan kata "*Gadget*" lahir dari percakapan mereka.

Alat komunikasi pada mulanya menggunakan kabel (telepon) atau sinyal radio yang disebut dengan telepon seluler (sekarang walkie talkie). Perangkat telepon belum bisa sepenuhnya disebut gadget karena masih terkesan berat untuk digunakan dan beratnya mencapai 35 pon. Namun, dengan kemajuan teknologi, perangkat telepon menjadi semakin ringan dan menggunakan antena mini untuk menerima sinyal radio. Pada generasi ini, perangkat telepon mulai lebih mudah digunakan dan lebih ringan.

Sistem operasi seperti Java, Symbian, dan Android mulai diperkenalkan di ponsel. Pada generasi ini, jumlah pengguna Internet juga semakin meningkat, dan fungsi ponsel semakin mendekati PC. Pada awal generasi ke-4, istilah *smartphone*

mulai muncul dengan teknologi sinyal 4G. Perkembangan teknologi ini membuat gadget menjadi lebih canggih dan multifungsi.

Gadget telah mengalami evolusi yang signifikan seiring dengan kemajuan teknologi. Pada awalnya, *gadget* hanya berupa perangkat sederhana seperti telepon seluler yang digunakan hanya sebagai alat komunikasi. Namun, seiring kemajuan teknologi, *gadget* telah berkembang menjadi perangkat yang dapat melakukan berbagai tugas, seperti ponsel pintar, tablet, laptop, dan perangkat wearable..

Gadget memiliki berbagai fungsi yang menjadikannya sebagai hal pokok dalam aktivitas dan produktifitas sehari-hari. Manfaat ini meliputi akses internet, media hiburan, media komunikasi, dan menambah wawasan. *Gadget* juga digunakan sebagai alat untuk mempermudah kegiatan manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan demikian, sejarah *Gadget* dapat dilihat sebagai perkembangan teknologi yang signifikan dari awalnya sebagai perangkat sederhana hingga menjadi perangkat canggih dan multifungsi yang sangat bermanfaat dan berguna pada aktifitas sehari-hari.

1.4 Fitur pada *Gadget (Smartphone)*

1. Game Online

Permainan internet, menurut Kim et al., adalah game yang memungkinkan banyak pemain bermain sekaligus menggunakan jaringan komunikasi internet. Selanjutnya Winn & Fisher, (2004) menyatakan Game online multipemain ialah hasil inovasi yang awalnya dimainkan oleh satu orang, dengan tetap mempertahankan bentuk, metode, dan konsep umum yang sama seperti pada

permainan lainnya. Namun, perbedaannya adalah game multiplayer dapat digunakan atau dimainkan oleh lebih satu orang pada waktu bersamaan. Menurut Burhan, permainan online mengacu pada permainan komputer yang dimainkan oleh banyak peserta melalui Internet. Saat bermain game online, Anda harus memiliki dua perangkat penting: Perangkat komputer dengan spesifikasi yang sesuai serta koneksi internet yang stabil.

a) Ciri ciri Kecanduan Game Online

Salah satu ciri seseorang kecanduan game online adalah lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain. Peneliti dalam makalah "Distribusi Tingkat Kecanduan Game Online Prastyo, (2017) Menjelaskan bahwa kecanduan game online dapat dilihat dari durasi waktu yang dihabiskan untuk bermain. Mereka menggunakan Teknik K-Means *Clustering*, yaitu metode *clustering* data non-hierarki yang bertujuan membagi data ke dalam satu atau lebih *cluster*/grup untuk menganalisis tingkat kecanduan dan korelasinya dengan prestasi akademik.

Tabel 2.1 Durasi kecanduan *game online*

No	<i>Cluster</i>	Keterangan	Level Kecanduan
1	<i>Cluster 1</i>	Kelompok yang memiliki tingkat kecanduan yang tinggi	4
2	<i>Cluster 0</i>	Kelompok dengan tingkat kecanduan sedang	3
3	<i>Cluster 1</i>	Kelompok dengan tingkat kewaspadaan tinggi untuk kecanduan game online	2

4	<i>Cluster 3</i>	Kelompok yang tidak memiliki kecanduan game online	1
---	------------------	--	---

Menurut Prastyo (2017) kecanduan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

- 1) *Cluster 2* atau yang sering disebut "*cluster yang selalu kecanduan game online,*" memiliki waktu bermain yang paling lama, dengan durasi lebih dari 5 jam per hari.
- 2) *Cluster 0* yang disebut "*cluster sering kecanduan game online,*" menghabiskan waktu 2,5 hingga 5,5 jam untuk bermain *game online.*
- 3) *Cluster 1* yang disebut "*cluster yang jarang bergantung pada game online.*"
- 4) *Cluster 3* yang disebut "*cluster tidak kecanduan game online,*" menghabiskan waktu kurang dari 4 jam sehari untuk bermain *game online.*

Berbeda dari penjelasan di atas menurut Rahmawati (2021) ada beberapa efek atau gejala yang timbul saat seseorang mengalami kecanduan dalam permainan *online* yakni :

- 1) Pikirannya terus focus pada permainan *online*
- 2) Menjadi menyedihkan untuk berhenti bermain game online.
- 3) Memperpanjang sesi permainan di internet.
- 4) Ketidakmampuan mengontrol.
- 5) Hilangnya minat pada hobi atau aktivitas rekreasi lainnya

- 6) Terus bermain meskipun sudah mengetahui kebiasaan itu memiliki dampak negatif.
- 7) Berbohong tentang kebiasaan bermain permainan *online*, seperti durasi atau pengulangan.
- 8) Hubungan dengan orang lain termasuk bekerja dan belajar diabaikan dikarenakan *game online*.

b) Faktor Penyebab Kecanduan game online

Segala sesuatu yang dilakukan seseorang pasti mempunyai alasan mengapa hal tersebut terjadi, seperti kecanduan *game online* menurut Irawan (2021) banyak faktor yang membuat orang kecanduan game online, yaitu faktor internal (diri sendiri) dan faktor eksternal (alasan eksternal). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan judi online meliputi :

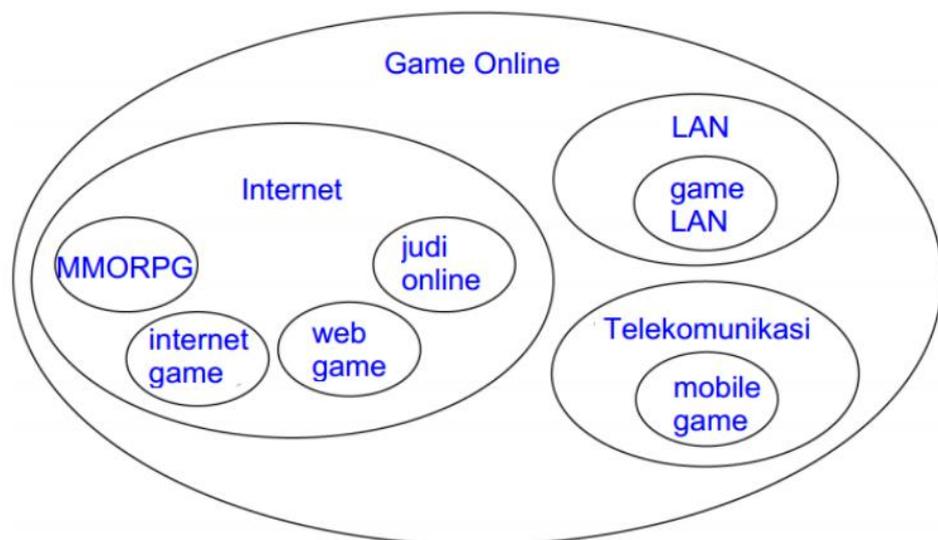
- 1) Game online tidak hanya bertujuan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, tetapi juga merangsang rasa ingin tahu pemainnya, sehingga siswa termotivasi tinggi untuk mendapatkan nilai yang tinggi dalam game online.
- 2) Kegagalan dalam memprioritaskan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab kecanduan *game online*.
- 3) Kebosanan siswa di rumah dan sekolah
- 4) Karena mereka kurang mengendalikan diri, siswa tidak dapat meramalkan efek merugikan dari seringnya permainan online.

Akibat luar alasan terjadinya kekurangan kecerdasan dalam penggunaan gadget terutama permainan online di kalangan pelajar adalah :

- 1) Banyaknya remaja yang lain yang memainkan game tersebut, sehingga lingkungan kurang terkontrol.
- 2) Karena kurangnya hubungan interpersonal yang baik, siswa memilih permainan online sebagai kegiatan yang menyenangkan.
- 3) Orangtua memiliki Ekspetasi kepada anaknya dalam mengikuti beberapa kegiatan contohnya les dan kursus dengan demikian kebutuhan anak akan bersama keluarga menjadi sedikit.

c) Klasifikasi Game Online

Game Online menurut Chen (2005) dipisahkan menjadi *game LAN*, *game mobile*, *judi online*, *game web*, MMORPG, dan *game online*. Pemetaan kelas game online sesuai dengan saluran komunikasinya ditampilkan pada Gambar 2.1



Gambar 2.1 Klasifikasi Game Online

Sementara itu, (Hasdy, 2015) dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

- 1) *First Person Shooter*. Ini merupakan jenis permainan multiplayer yang mengutamakan penggunaan senjata. Pemain bisa bermain sendiri atau berkolaborasi dalam tim untuk melawan musuh. Beberapa contoh game dalam genre ini antara lain *World War II Online* (2001) dan *PlanetSide* (2003).
- 2) *Real Time Strategy*. Ini adalah game yang menekankan keterampilan strategis pemain. Biasanya, pemain mengendalikan lebih dari satu karakter. Beberapa game populer dalam kategori ini antara lain *WarCraft* (1994), *Command and Conqueror* (1995), *Total Annihilation* (1997), *StarCraft* (1998), dan *SimCity* (1999)).
- 3) *Cross Platform Online*. Ini merupakan game yang dapat dimainkan secara *multiplayer* menggunakan berbagai jenis perangkat. Contohnya, *Need for Speed Undercover* dapat dimainkan secara *online* baik melalui PC maupun Xbox 360 (konsol game Xbox 360 yang terhubung ke internet, sehingga memungkinkan Anda memainkannya).
- 4) *Massive Multiplayer Online Games Role Playing Game* (MMORPG). Ini adalah *genre* permainan *multiplayer* di mana pemain dapat berinteraksi dan berbicara satu sama lain. Kemampuan khusus yang dimiliki karakter didasarkan pada pengalaman yang mereka alami, dan biasanya terkait dengan kemampuan mereka untuk melawan atau mengalahkan musuh.

2. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

2.1 Pengertian Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Pada awalnya, *Behavior Therapy* diciptakan oleh *Wolpe* dan ahli lainnya pada tahun 1950 an dan *Cognitive Therapy* diciptakan oleh *AT Beck* pada awal tahun 60 an. (Ita rosita, 2021). CBT berpusat untuk upaya untuk memperbaiki pikiran kognitif individual terhadap diri mereka, dan *behavioral therapy* muncul sebagai tanggapan atas anggapan bahwa teori psikoanalisa Sigmund Freud dianggap kurang empiris.

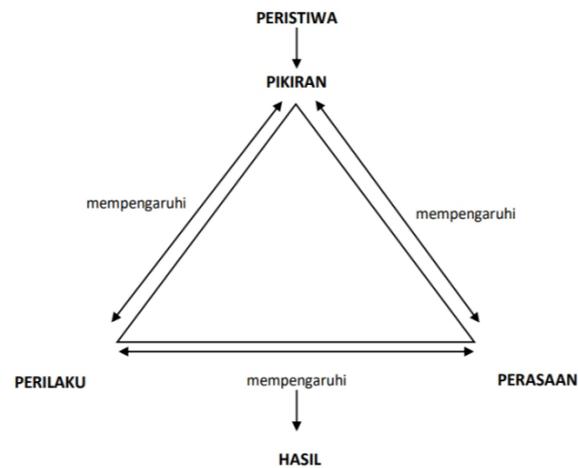
Menurut (Matson & Ollendick (1988: 44, dalam (Rusmana, 2019) bahwa CBT adalah kombinasi dari pendekatan psikoterapi, termasuk *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*, sehingga tindakan yang dilakukan oleh *Cognitive Therapy* dan *behavior therapy* ditemukan dalam CBT. Matson & Ollendick (1988: 44, dalam (Rusmana, 2019) Mengungkapkan *Cognitive Behavior Therapy* adalah pendekatan yang menggunakan banyak teknik yang secara khusus berfokus pada kognisi sebagai komponen utama. Fokus terapi ini adalah persepsi, kepercayaan, dan pikiran.

Menurut Situmorang, Mulawarman, & Wibowo (2018) Pendekatan kognitif perilaku, juga dikenal sebagai CBT, adalah metode intervensi yang lebih efektif untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan cara perilaku kognitif murid dan perspektif yang kurang tepat. teknik ini juga akan membantu siswa dalam membangun kemampuan untuk menyelesaikan masalah dari berbagai sudut pandang. Berdasarkan beberapa definisi di atas menurut beberapa ahli bisa kita simpulkan bahwa CBT adalah kombinasi terapi kognitif dan terapi perilaku.

Namun, terapi kognitif berfokus pada proses berfikir manusia dan mengajarkan individu untuk berpikir lebih realistis dan objektif untuk mencegah atau mengatasi masalah, sedangkan terapi perilaku berfokus pada mengubah tindakan atau perilaku yang tidak tepat atau bermasalah. Untuk mengatasi masalah yang dihadapi individu, Untuk mendapatkan hasil terbaik, kedua terapi, yang masing-masing memiliki keunggulan, dikombinasikan.

Dimungkinkan untuk menggabungkan pendekatan kognitif dan perilaku karena fokus pada dampak problem pada individual tersebut. Dan juga, semua 19 strategi menggunakan teknik eksperimental untuk mengenali, mengatasi, dan mengevaluasi perubahan psikopatologis.

Menurut (Setia Asyanti, 2019 : 5) memahami bahwa masalah muncul saat seseorang tidak berpikir secara objektif. Faktor-faktor psikologis menjadi terganggu atau tidak berfungsi dengan baik. Selain itu, Pemikiran yang bias atau tidak objektif ini akan menghasilkan tindakan yang tidak efisien atau tidak adaptif. Pada dasarnya, CBT berpendapat bahwa masalah mental atau gangguan disebabkan oleh pikiran seseorang. Pada tahap berikutnya, pikiran, perasaan, dan perilaku saling mempengaruhi satu sama lain., seperti yang ditunjukkan pada gambar 2.1



Gambar 2.2 Interaksi Pikiran, Perasaan, dan Perilaku

2.2 Tujuan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Beberapa tujuan yang dipromosikan oleh konselor baik secara terang-terangan maupun diam-diam adalah sebagai berikut (McLeod 2010: 13-14) :

- a. Pemahaman, pemahaman tentang sumber dan perkembangan kesulitan emosional meningkatkan kemampuan untuk mengontrol rasional daripada perasaan dan tindakan.
- b. Kesadaran diri, yaitu memperoleh pemahaman yang akurat tentang bagaimana orang lain melihat diri Anda, atau menjadi lebih berempati kepada diri sendiri terhadap apa yang di rasa dan pikirkan.
- c. Perubahan kognitif: Pergeseran keyakinan yang tidak masuk akal atau gaya berpikir tidak bisa dijumpai terkait dengan perilaku merusak diri sendiri.
- d. Perubahan tingkah laku, perubahan dan pengganti pola tingkah laku yang tidak dapat diadaptasi atau maladaptive.

Pelatihan keterampilan, kesadaran, dan pengetahuan yang akan memberi klien kemampuan untuk mengambil alih kehidupan mereka.

2.3 Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Konseling harus disesuaikan dengan masalah dan sifat klien, tetapi juga mengharuskan konselor untuk terbiasa dengan dasar-dasar terapi perilaku kognitif. Pemahaman ini memberi kesadaran dan harapan dapat membantu konselor memahami konsep, merencanakan sesi konseling, dan menerapkan teknik CBT. dari penelitian yang dilakukan oleh Aron T. Beck, prinsi dasar CBT adalah sebagai berikut:

- a. *Cognitive Behavioral Therapy* didasarkan pada konsepualisasi kognitif konseli dan formulasi konseling yang terus berkembang. Evaluasi setiap sesi konseling memungkinkan perbaikan formulasi konseling. Konselor secara sistematis mengatur dan meluruskan temuan konsepualisasi kognitif yang salah dari klien mereka untuk membantu mereka mendamaikan pemikiran, perasaan, dan perilaku.
- b. Keberhasilan terapi perilaku kognitif tergantung pada konselor dan konselor yang memiliki pengetahuan bersama tentang masalah satu sama lain. Situasi konseling yang hangat, empati, peduli, dan orisinilitas terhadap masalah konseli akan membantu konselor dan konseli memahami masalah mereka dengan baik. Ini adalah bukti keberhasilan konseling.

- c. *Cognitive Behavioral Therapy* membutuhkan orang untuk bekerja sama dan berpartisipasi. Jika konseli bekerja sama sebagai tim dalam konseling, konseli akan lebih aktif mengambil keputusan dan memiliki perancangan yang matang selama penerapan teknik berlangsung.
- d. *Cognitive Behavioral Therapy* berfokus di masalah dan berorientasi pada tujuan. Dalam proses penerapan berlangsung menghasilkan penilaian agar kedepannya tahu seberapa jauh tujuan telah dicapai. Sebagai hasil dari evaluasi ini, diharapkan bahwa konseli akan menunjukkan respons kea pikiran irasional yang membuat efek tidak baik untuk tujuan awalnya, dengan demikian diharapkan bahwa fokus konseli akan tetap pada masalahnya.
- e. *Cognitive Behavioral Therapy* berkonsentrasi untuk situasi sekarang. Layanan akan mulai dengan melihat masalah konseli di tempat ini dan sekarang. Fokus konseling beralih ke dua situasi. Pertama, klien memberitahu motivasi yang digunakannya dalam melakukan tindakan negatifnya. kemudian, konseli mungkin akan melakukan kesalahan dalam pandangan dan cara berpikir yang menyimpang yang pernah dia pegang, yang dapat menyebabkan tingkah laku dan kepercayaan konseli berubah ke arah yang lebih baik.
- f. *Cognitive Behavioral Therapy* adalah pendidikan yang menekankan pencegahan dan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi diri mereka sendiri. Karena CBT berpendapat bahwa pikiran memengaruhi emosi dan perilaku, sesi pertama melibatkan proses konseling kognitif-

perilaku dan model kognitif konseli. Konselor menemukan dan mengevaluasi proses berpikir dan keyakinan konseli, dan membantu menetapkan tujuan mereka. Kemudian membuat rencana pelatihan yang akan membantunya mengubah tingkah lakunya.

- g. *Cognitive Behavioral Therapy* Jumlah waktu yang dibutuhkan terbatas, terkadang 6 hingga 14 sesi per sesi. Agar proses ini tidak memakan banyak waktu, konselor diharapkan dapat mendampingi klien dan melatih mereka untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.
- h. Sesi *Cognitive Behavioral Therapy* Struktur ini terdiri dari tiga bagian berbeda yang berkaitan dengan konseling. Bagian ini diawali dengan mengkaji perasaan dan emosi klien, kejadian seminggu sebelumnya, dan membuat jadwal setiap sesi konseling. Di tengah-tengah, kami mendiskusikan pekerjaan rumah dan pelaksanaan pekerjaan rumah, mendiskusikan masalah yang muncul dari konsultasi individu, dan merancang tugas pekerjaan rumah yang baru. Terakhir, bagian ini memberikan umpan balik mengenai kemajuan konsultasi individu. Sesi konseling terstruktur ini memberikan klien pemahaman yang lebih dalam tentang proses konseling dan meningkatkan peluang mereka untuk dapat menyelesaikannya sendiri di akhir sesi.
- i. *Cognitive Behavioral Therapy* mengedukasi konselor dalam membantu konseli mengenali, mengevaluasi, dan mengatasi pikiran dan keyakinan yang tidak seimbang. Klien memiliki kesempatan untuk memahami pikiran otomatis, yang dapat memengaruhi perilaku, suasana hati, dan

emosinya. Klien dapat mengidentifikasi pemikiran mereka dan menyesuaikannya dengan kenyataan dan perspektif yang lebih sesuai, yang memungkinkan mereka untuk merasa lebih baik secara perilaku dan emosional serta mengurangi kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dengan bantuan seorang konselor. Selain itu, konselor membuat eksperimen perilaku, di mana klien dilatih untuk membuat pengalaman baru dengan menguji pemikiran mereka. Misalnya, klien mungkin merasa cemas ketika mereka melihat gambar laba-laba; namun, mereka dapat menghilangkannya dan mengatasinya dengan baik. Dengan cara ini, konselor membuat jawaban yang lebih akurat dan bermanfaat dengan melakukan eksperimen dengan klien dan menguji pemikiran mereka satu sama lain.

- j. *Cognitive Behavioral Therapy* menggunakan berbagai metode untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang. Pertanyaan Socrates berguna dalam konseling kognitif-perilaku. Pertanyaan ini merupakan bagian penting dari proses evaluasi konsultasi. CBT tidak menampik penggunaan teknik konseling lain, seperti Gestalt, psikodinamik, dan psikoanalisis, sepanjang mendukung proses konseling dan membantu klien. Pendekatan yang dilakukan seorang konselor dipengaruhi oleh bagaimana konselor memahami klien, masalah apa yang sedang ia tangani, dan tujuan sesi konseling..

2.4 Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut McLeod, beberapa teknik intervensi yang diterapkan oleh konselor *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah:

- a. Mengubah keyakinan yang tidak rasional.
- b. Mengubah masalahnya: Pandang keadaan emosi internal sebagai sesuatu yang menggairahkan daripada menakutkan.
- c. Cobalah menggunakan berbagai jenis pernyataan diri ketika Anda berada dalam situasi nyata.
- d. Menilai kembali perasaan.
- e. Berhenti memikirkan sesuatu. Klien belajar bagaimana menghentikan pikiran negatif dan beralih ke pikiran positif.
- f. Pelatihan keterampilan sosial: mendidik klien untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.
- g. *In vivo exposure* mendorong klien untuk menggunakan CBT untuk mengatasi masalahnya

2.5 Metode Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Froggatt (2009: 4-5) ada beberapa proses konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah sebagai berikut :

A. Terlibat dengan Klien

1. Membangun ikatan dengan klien melalui pengembangan empati, kehangatan, dan apresiasi.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang mengganggu klien dan mendorong mereka untuk mencari bantuan.

3. Menunjukkan kepada klien bahwa ada kemungkinan perubahan yang dapat dicapai dan bahwa konselor memiliki keterampilan untuk membantu mereka mencapai tujuan konseling CBT.

B. Menilai Masalah, Individu, dan Situasi

1. Memulai dengan mengidentifikasi persepsi klien tentang apa yang salah.
2. Apakah ada kaitan dengan masalah klinis?
3. Menanyakan tentang sejarah pribadi atau masalahnya.
4. Menilai tingkat keparahan masalah atau apa yang paling mengganggu.
5. Memperhatikan dampak dan faktor-faktor kepribadian yang relevan.

C. Persiapan Klien untuk Terapi

1. Menggambarkan tujuan klien secara spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, realistis, dan dengan batasan waktu.
2. Mendorong klien untuk berubah.
3. Mengajarkan prinsip-prinsip CBT, termasuk model ABC.
4. Diskusi tentang pendekatan dan teknik yang akan digunakan.
5. Membuat kontrak dengan klien.

D. Pelaksanaan Program Penanganan

1. Mengubah keyakinan yang tidak adaptif dan tidak fungsional.
2. Menggunakan dialog 'Socrates' untuk merubah keyakinan.
3. Memberikan tugas rumah.
4. Mengimplementasikan teknik CBT.

5. Menganalisis ABC.
6. Memahami perkembangan keyakinan.

E. Evaluasi Kemajuan

Sebelum intervensi berakhir, konselor memastikan apakah klien telah mencapai perubahan signifikan dalam pemikiran, atau apakah perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

F. Persiapan Klien untuk Mengakhiri Proses Konseling

- 2 Memperkuat hasil yang telah dicapai untuk mempersiapkan klien dalam mengakhiri proses konseling.
- 3 Menyampaikan kepada klien kemungkinan adanya kemunduran dari hasil yang telah dicapai atau kemungkinan timbulnya masalah di masa depan.

2.6 Karakteristik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Terapi perilaku kognitif adalah jenis psikoterapi yang memberikan perhatian khusus pada cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Psikoterapi terapi perilaku kognitif (CBT) dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain Sebagai terapi perilaku rasional/emosional, terapi perilaku rasional, terapi kehidupan rasional, terapi kognitif, dan terapi perilaku dialektis. Namun, ada karakteristik khusus yang membedakan CBT dari metode lain. Berikut adalah poin-poin yang berkaitan dengan ciri-ciri CBT:

- a. Didasarkan pada model kognitif dari respons emosional, yang berarti bahwa CBT berfokus pada bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku berinteraksi satu sama lain. Metode ini memberikan pemahaman ilmiah tentang cara pikiran, perasaan, dan perilaku berpengaruh satu sama lain.

Salah satu manfaat dari pendekatan ini adalah mengajarkan orang bagaimana meningkatkan pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam situasi apa pun yang tidak dinamis.

- b. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) lebih cepat dan memiliki batasan waktu. CBT seringkali terstruktur dan berfokus pada penyelesaian masalah pada jangka waktu yang lebih pendek dibandingkan terapi lain, membuatnya populer karena memberikan bantuan yang efektif dalam waktu yang terbatas.
- c. Dalam *Cognitive Behavioral Therapy*, hubungan antara konselor dan konseli sangat penting. Konselor percaya bahwa kepercayaan konseli sangat penting, tetapi mereka juga harus percaya bahwa konseli memiliki kemampuan untuk belajar dan mengubah cara mereka melihat atau berpikir. Tujuan akhirnya dari CBT adalah agar konseli dapat mengembangkan keterampilan untuk memberikan konseling kepada diri mereka sendiri.
- d. *Cognitive Behavioral Therapy* adalah jenis konseling di mana konselor dan klien bekerja sama. Konselor harus memahami tujuan klien dan membantu mereka mencapainya.
- e. Program *Cognitive Behavioral Therapy* biasanya berorientasi pada tujuan, yang berarti setiap sesi konseling memiliki rencana yang jelas untuk mencapai tujuan.
- f. Pendekatan sokratik dalam *Cognitive Behavioral Therapy*. Dalam situasi ini, konselor menggunakan pendekatan bertanya-tanya untuk membantu

konseli mengeksplorasi dan memahami perspektif mereka dengan lebih baik. Metode ini mendorong orang untuk berpikir tentang diri mereka sendiri dan belajar lebih banyak tentang perasaan dan pikiran konseli.

- g. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didasarkan pada model pendidikan yang didukung oleh bukti ilmiah tentang asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Ini berarti CBT menggunakan pendekatan yang bersifat edukatif, dengan merujuk pada pengetahuan ilmiah tentang bagaimana perilaku dan emosi dipelajari dan dipengaruhi.
- h. Metode induktif mendorong konseli untuk memeriksa dan mempertanyakan pemikiran mereka sebagai respons sementara yang dapat diuji kebenarannya. *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis pada metode ini. Ini membuat kerangka kerja di mana konseli dapat menilai dan mengubah cara mereka berpikir.

2.7 Aspek-Aspek *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Spiegler dan Guevremont menekankan untuk memahami masalah peserta secara lebih efektif dalam konteks *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), penting untuk melakukan analisis fungsional atau analisis masalah dengan menggunakan prinsip "S-O-R-C".

- a. Stimulus adalah peristiwa yang terjadi sebelum seseorang bertindak dengan cara tertentu.
- b. Organisme adalah partisipan dengan komponen kognitif dan emosi.
- c. Reaksi adalah sesuatu yang dilakukan seseorang atau makhluk. Ini juga dikenal sebagai perilaku terbuka atau terselubung.

- d. Konsekuensi adalah kejadian yang terjadi setelah atau sebagai akibat dari tindakan seseorang.

2.8 Langkah Terapi *Cognitive Behavioral Therapy*

Hasil hipotesis kognitif perilaku dimana dikembangkan oleh Aaron T., konseling perilaku kognitif biasanya melibatkan minimal 12 sesi, yang dirancang secara sistematis dan terstruktur. Layanan ini terdiri dari beberapa langkah utama. Langkah pertama adalah pengkajian dan diagnosis, yang berlangsung selama dua sesi. Langkah kedua adalah penerapan pendekatan kognitif, dilakukan dalam dua hingga tiga sesi. Langkah ketiga mencakup perumusan status, yang memerlukan tiga hingga lima sesi. Langkah keempat berfokus pada konseling, yang dilakukan dalam empat hingga sepuluh sesi. Langkah kelima melibatkan intervensi perilaku, yang disampaikan dalam lima hingga tujuh sesi. Langkah keenam bertujuan untuk mengubah keyakinan inti, biasanya dilakukan dalam delapan hingga sebelas sesi. Langkah terakhir adalah pencegahan, yang berlangsung pada sesi kedelapan hingga kesebelas. Menurut Hasdy (2015), proses konseling CBT terdiri dari 10 tahap, yaitu:

1. membuat agenda yang bermakna bagi klien;
2. menilai dan mengukur tingkat suasana hati klien;
3. mengidentifikasi serta menganalisis masalah yang telah ditemukan;
4. meningkatkan harapan klien terhadap proses terapi;
5. mengajarkan klien tentang metode konseling kognitif serta peran mereka dalam proses tersebut;

6. mengumpulkan informasi terkait kesulitan klien untuk menentukan diagnosis yang tepat;
7. menetapkan tujuan konseling;
8. memberikan tugas dan pekerjaan rumah kepada klien;
9. menyusun ringkasan sesi konseling; dan
10. meminta umpan balik dari klien.

2.2 Proses Konseling CBT Dengan Kultur di Indonesia

No	Proses	Sesi
1	Evaluasi dan diagnosis	1
2	Analisis masalah yang mendasari gangguan tersebut, seperti emosi negatif, pola pikir yang terdistorsi, dan keyakinan penting.	2
3	Dengan memberikan konsekuensi baik dan negatif kepada konselor, klien dan konselor menciptakan strategi intervensi.	3
4	mengatur ulang keyakinan yang salah.	4
5	Intervensi berdasarkan perilaku	5
6	Pencegahan	6

B. Penelitian yang Relevan

Di antara Studi Relevan yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Studi "*Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk Mengurangi Durasi Bermain Game pada Individu yang Mengalami Kecanduan Game*" oleh Elna Yulsaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar dari Fakultas Psikologi

Universitas Sumatera Utara, dipublikasikan dalam sebuah jurnal. Temuan penelitian ini mengungkapkan perubahan penting dalam perilaku, kognisi, dan emosi dua subjek penelitian.

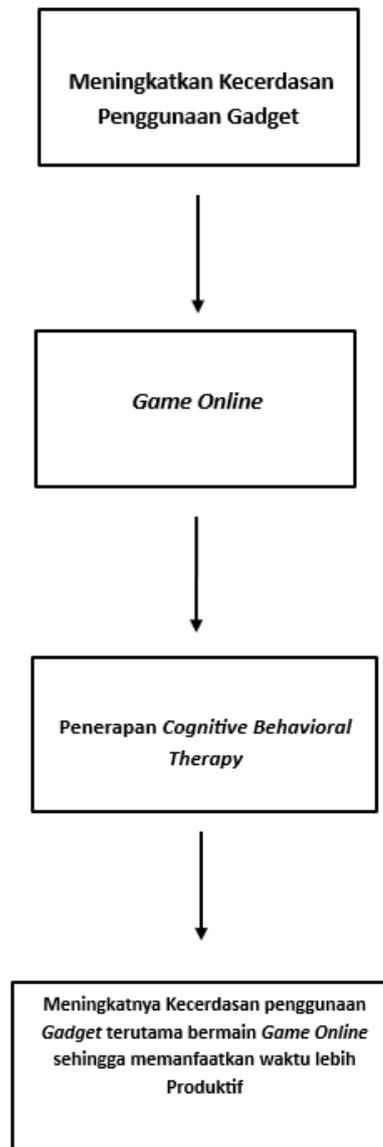
2. "*Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk Mengurangi Durasi Bermain Game pada Individu yang Mengalami Kecanduan Game*" adalah judul penelitian yang dilakukan oleh Yahya AD dan Megalia, dua guru besar dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung. Penelitian ini melibatkan 14 individu yang menunjukkan perilaku agresif di SMPN 9 Bandar Lampung dan menggunakan desain eksperimen desain satu kelompok pretest-posttest. Memanfaatkan ambang signifikansi 0,05, analisis menggunakan uji-T dengan derajat kebebasan (DF) 13 mengungkapkan nilai TCAL -2,160. Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima karena data menunjukkan bahwa $-t_{count}$ lebih besar dari t_{tabel} ($15.982 > -2.160$). Singkatnya, penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi CBT yang dikombinasikan dengan keterampilan pengendalian diri secara signifikan mengurangi perilaku kekerasan pada siswa kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung.

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah hasil dari kombinasi pemikiran induktif (berdasarkan fakta empiris) dan deduktif (berdasarkan teori), yang dikombinasikan dengan kemampuan kreatif dan inovatif untuk menghasilkan konsep atau gagasan baru (Risya & Nawangwulan, 2018).

Penelitian ini menerapkan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan kecerdasan dalam menggunakan *gadget* terutama *game online* untuk Remaja kelas VII DI SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpusat pada upaya untuk mengubah pikiran atau pembicaraan diri seseorang, dan *behavioral therapy* muncul sebagai tanggapan atas anggapan bahwa teori psikoanalisa Sigmund Freud dianggap kurang empiris dan Dalam pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.

Selain efek menguntungkan, *gadget* dapat berdampak buruk dengan menyebabkan orang mengabaikan tanggung jawab mereka, seperti gagal membantu orang tua, mengucapkan sholat lima waktu, atau mengerjakan pekerjaan rumah mereka (Masâ, 2020).



Gambar 2.3 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian di lakukan di SMP Swasta Dharma Patra Rantau yang beralamat Kp. Pertamina, Kec. Rantau, Kabupaten Aceh Tamiang, Aceh 24476.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan memakan waktu dari Februari hingga September 2024 untuk diselesaikan. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan																															
		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				Septembe r			
		1	2	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	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul	■	■																														
2	Persetujuan Judul			■	■																												
3	Penulisan Proposal					■	■	■	■																								
4	Bimbingan Proposal							■	■	■	■																						
5	Seminar Proposal											■	■																				
6	Perbaikan Proposal													■	■																		
7	Penelitian															■	■	■	■														
8	Penulisan Skripsi																	■	■	■	■												
9	Bimbingan Skripsi																			■	■	■	■										
10	Sidang Meja Hijau																															■	

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek

Menurut Melong & Shofa (2020) Subjek penelitian adalah informan artinya memberikan informasi tentang situasi dan kondisi tempat penelitian sedangkan Menurut Moeliono & Sumiati (2015), Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Swasta Dharma Patra Rantau. *Accessible Populations* meliputi semua siswa kelas VII. Pertimbangan penetapan *accessible populations*: Alasannya karena siswa kelas VII berada dalam fase transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, sehingga mereka rentan terhadap pengaruh *gadget* dan lebih mudah mengalami kecanduan. Selain itu, pemilihan kelas VII juga didasarkan pada kebutuhan untuk memahami dampak penggunaan *gadget* terutama *game online* sejak dini dan mengembangkan strategi pencegahan yang efektif.

Peneliti sendiri yang melakukan penelitian ini bekerja sama dengan guru pembimbing, guru kelas, dan semua siswa di kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau T.A 2023/2024 yang terlihat pada tabel 3.2 dibawah ini:

Tabel 3.2 Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VII SMP

Swasta Dharma Patra

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	28
2	VII B	28
Jumlah		56

2. Objek

Menurut Arikunto 2005 Objek penelitian adalah inti dari masalah penelitian. Objek penelitian juga dapat didefinisikan sebagai adanya realitas, seperti objek atau orang. Karena itu, menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian untuk mendukung subjek penelitian kualitatif ini adalah siswa yang mengalami masalah dalam kurangnya kecerdasan dalam menggunakan *gadget* terutama *game online*. dengan objek Siswa dengan tiga orang atas rekomendasi dan saran ini dari guru dan wali mereka dari kelas VII T.A 2023/2024 seperti yang terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VII SMP

Swasta Dharma Patra Rantau

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah siswa yang bermasalah
1	VII A	28	3
2	VII B	28	-
Jumlah		56	3

C. Definisi Operasional

Penulis harus mengembangkan definisi operasional untuk mencegah kesalahpahaman dan membangun pemahaman bersama tentang variabel.

1. Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget

Meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* adalah proses pengembangan keterampilan yang diakibatkan oleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap penggunaan *gadget*. Proses ini menghasilkan respons positif pada siswa, seperti peningkatan kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan yang lebih baik,

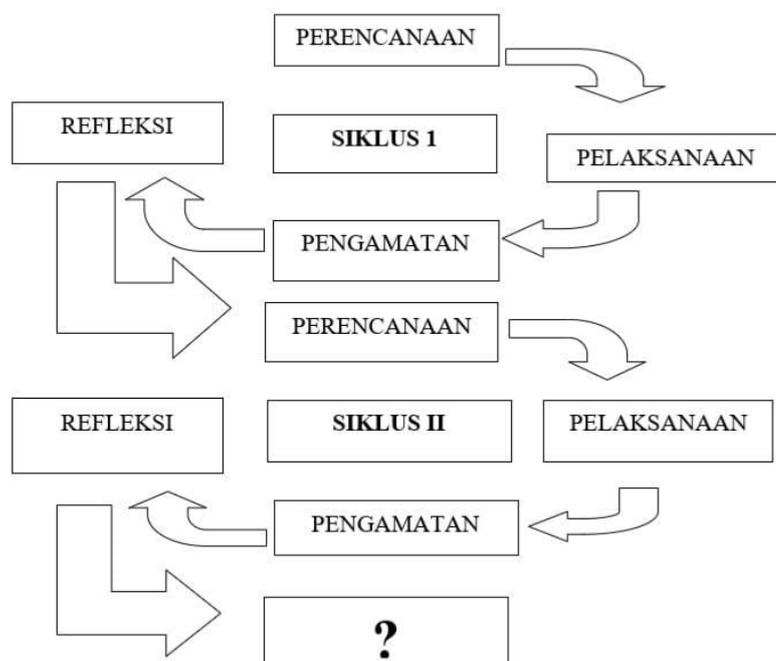
serta pengelolaan emosi yang lebih efektif dalam memanfaatkan gadget secara bijak dan terkontrol.

2. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah jenis konseling di mana konselor bekerja langsung dengan siswa atau konselor dalam kelompok kecil. Tujuannya adalah untuk membahas dan mengatasi masalah perilaku dan kognitif yang dihadapi konseli, dengan menggunakan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pembelajaran keterampilan baru dan perubahan yang baik.

D. Desain Penelitian

Menurut Iskandar (2012), desain penelitian tindakan kelas melibatkan empat tahapan utama: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.



Gambar 3.1 Siklus PTK

Seperti jalannya proses penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian yang berupa siklus. Metode untuk penelitian ini melibatkan dua siklus. Di setiap siklus, terdapat dua kali pertemuan layanan konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sehingga totalnya ada dua kali pertemuan dalam dua siklus. Adapun tahapan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Desain Penelitian Siklus 1

a. Perencanaan

Pada perencanaan peneliti akan merancang penerapan *Cognitive Behavior Therapy*. Saat ini, belum ada aktivitas yang dilakukan karena penelitian masih dalam tahap persiapan dan penyusunan berbagai alat yang dibutuhkan.

b. Observasi

Pada titik ini, peneliti melakukan observasi langsung terhadap siswa untuk mengumpulkan data terkait apakah siswa tersebut mengalami kecanduan *gadget*. Tahap observasi dalam kegiatan ini mencatat berbagai hasil observasi agar dapat ditinjau kembali pada tahap berikutnya. Sebelum menerapkan teknik terapi perilaku kognitif, observasi dilakukan untuk menganalisis penyelesaian masalah kecanduan perangkat pada siswa melalui penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy*.

c. Refleksi

Fase refleksi ini berfokus pada mempelajari, meninjau, dan mempertimbangkan dampak dari suatu tindakan atau keputusan. Setelah

observasi selesai, dilanjutkan dengan refleksi terhadap proses teknis CBT dan hasil yang dicapai. Jika hasil pada siklus pertama memuaskan, maka dilanjutkan dengan siklus berikutnya untuk mencapai hasil yang optimal. Pada langkah berikutnya, klien perlu mengimplementasikan rencana yang telah disusun dengan cara ini.

2. Desain Penelitian Siklus 2

a. Pendekatan

Fase pendekatan ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam mengenal siswa sebagai pemberi nasihat, sehingga nantinya siswa akan merasa lebih nyaman. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat membantu siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi dengan lebih baik.

b. Wawancara

Tahap wawancara ini dirancang untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan peneliti guna melengkapi data yang sudah ada. Melalui wawancara tersebut, peneliti dapat memahami secara lebih mendalam berbagai masalah yang dialami oleh konseli (siswa). Oleh karena itu, wawancara perlu dilakukan secara berkala sesuai dengan indikator yang ada, agar masalah yang dihadapi dapat teratasi atau setidaknya diminimalkan.

c. Tindakan

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada penelitian ini untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* terutama pada permainan *online*. Oleh sebab itu kegiatan ini dirancang sebanyak 2 kali pertemuan.

d. Observasi

Observasi pada fase ini bertujuan untuk meninjau kembali apakah terjadi penurunan jumlah siswa yang kecanduan gadget, khususnya game online, setelah diberikan pendekatan terapi perilaku kognitif. Observasi ini juga didukung oleh pengawasan guru kelas untuk memastikan tercapainya hasil yang diharapkan.

e. Evaluasi

Pada bagian ini penilaian yang berlangsung dari Siklus I hingga akhir, dengan demikian hasil hipotesis bisa diyakini kredibilitasnya dan dapat meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* terutama permainan online di kalangan siswa. Dan juga, peneliti memeriksa dan memverifikasi apakah ada kekurangan dalam penelitian ini dan menganalisis apakah hasil penelitian ini memuaskan. Jika hasilnya kurang memuaskan, maka akan dilakukan penelitian lanjutan untuk mencapai hasil yang sempurna..

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, komponen pokok untuk mengumpulkan data adalah manusia, baik itu peneliti sendiri maupun individu lain yang membantu dalam proses tersebut. Peneliti memainkan peran utama dalam mengumpulkan data dengan melakukan interaksi langsung, baik itu melalui wawancara, dokumentasi, atau observasi.

1. Observasi

Observasi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan pada penggunaan *Gadget* terutama *Game Online* pada siswa kelas VII di SMP Dharma Patra Rantau. Menurut Sugiyono (2018:229), Jika dibandingkan dengan metode pengumpulan data lainnya, pengamatan menawarkan beberapa kualitas unik. Dengan melibatkan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang difokuskan pada perubahan pola pikir dan perilaku, diharapkan dapat meminimalkan waktu dan frekuensi penggunaan *game online* yang berlebihan di kalangan siswa, serta meningkatkan kualitas interaksi sosial dan aktivitas produktif mereka.

Tabel 3.4 Pedoman Observasi

No	Indikator	Keterangan
1	Penggunaan Gadget untuk Game Online	
2	Kesadaran akan Dampak Gadget terutama Game Online	
3	Pengaturan Waktu Bermain Gadget terutama Game Online	
4	Kontrol Diri dalam Bermain Gadget terutama Game Online	
5	Pemanfaatan Fitur Gadget untuk Pendidikan	
6	Perubahan Pola Tidur akibat Gadget terutama Game Online	
7	Pengaruh Gadget terutama Game Online	

	terhadap Aktivitas Sosial	
--	---------------------------	--

2. Wawancara

Menurut Anwar Sutoyo (2017 : 123), Wawancara adalah pendekatan sistematis untuk mengumpulkan data yang melibatkan bertanya dan menerima pertanyaan dan jawaban lisan untuk mencapai tujuan penelitian. Biasanya, dua orang atau lebih melakukan wawancara, dengan orang yang diwawancarai sebagai sumber data dan pewawancara sebagai pencari data.

Peneiti akan melakukan wawancara nonstruktur dengan guru BK dan konselor untuk mengetahui perilaku peserta didik, terutama kecanduan *game online*.

Tabel 3.5 Wawancara Penelitian kepada Siswa

Indikator	Pertanyaan	Hasil
Penggunaan Gadget untuk Game Online	1. Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu? 2. Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain, terutama jika mengganggu waktu belajar?	
Kesadaran akan Dampak Game Online	1. Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu, baik positif maupun negatif? 2. Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?	
Pengaturan Waktu Bermain Game Online	1. Bagaimana kamu mengatur waktu antara bermain game online dan mengerjakan tugas sekolah? 2. Apa yang terjadi dalam pikiranmu ketika merasa kesulitan mengatur waktu antara bermain game dan belajar? Bagaimana	

	perasaanmu ketika waktu bermain mengganggu tugas-tugasmu?	
Kontrol Diri dalam Bermain Game Online	<p>1. Ketika sedang belajar atau di kelas, bagaimana caramu mengendalikan keinginan untuk bermain game online?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika mencoba menahan diri untuk tidak bermain game online saat tidak tepat? Bagaimana perasaanmu ketika berhasil atau gagal mengendalikan keinginan tersebut?</p>	
Pemanfaatan Fitur Gadget untuk Pendidikan	<p>1. Selain bermain game, apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? Bagaimana kamu membagi waktu antara keduanya?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu saat berhasil fokus pada belajar?</p>	
Perubahan Pola Tidur akibat Game Online	<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu, seperti tidur larut malam?</p> <p>2. Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu lakukan ketika hal ini terjadi?</p>	
Pengaruh Game Online terhadap Aktivitas Sosial	<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika menyadari bahwa game online mengurangi waktu interaksimu dengan orang lain? Bagaimana perasaanmu, dan apa yang biasanya kamu lakukan untuk menyeimbangkan waktu tersebut?</p>	

Tabel 3.6 Wawancara Penelitian kepada Wali Kelas

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa pendapat Ibu mengenai fenomena <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> terhadap Siswa?	
2	Menurut pendapat Ibu apakah <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> memiliki dampak positif atau manfaat?	

3	Seberapa dekat Ibu dengan siswa di kelas anda ?	
4	Bagaimana sikap Ibu sebagai wali kelas untuk mengurangi kecanduan atau meningkatkan kecerdasan penggunaan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	
5	Apa yang di lakukan Ibu sebagai wali kelas lakukan untuk membantu siswa untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	
6	Apa yang Ibu rasakan sebagai wali kelas ketika menangani siswa yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	
7	Apa yang Ibu Harapkan sebagai wali kelas dari Murid, guru atau orangtua ketika menangani siswa yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	

Tabel 3.7 Wawancara Penelitian kepada Guru Bimbingan Konseling

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Seberapa Terbuka siswa terhadap Ibu sebagai Guru BK?	
2	Apa pendapat Ibu mengenai fenomena <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> terhadap Siswa?	
3	menurut pendapat Ibu apakah <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> memiliki dampak positif atau manfaat terhadap siswa?	
4	Apa Program Bimbingan Konseling yang Ibu lakukan untuk mengatasi masalah yang terjadi ini?	
5	Apa yang di lakukan Ibu sebagai Guru BK rasakan ketika Anda menangani siswa yang mengalami masalah kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	
6	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan sebagai Guru BK dari Murid, guru atau orang tua ketika menangani siswa yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	

3. Dokumentasi

Metode pengumpulan informasi tentang subjek penelitian dikenal sebagai dokumentasi. Seiring dengan data lain yang relevan, peneliti akan mencari informasi tentang sifat-sifat siswa yang menjadi sampel penelitian. Sebagai konfirmasi visual lebih lanjut bahwa semuanya telah berhasil dilakukan, penelitian ini mendokumentasikan setiap langkah yang diambil peneliti dan guru BK untuk mendukung penyelidikan.

F. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2012: 244), Proses metodis mencari dan mengumpulkan catatan lapangan, wawancara, dan data yang terdokumentasi dikenal sebagai analisis data. Hal ini meliputi pengorganisasian data ke dalam kategori-kategori, pembagian data ke dalam unit-unit, pengintegrasian data dan menyusunnya menjadi pola-pola, pemilihan apa yang penting dan apa yang perlu dipelajari, serta pengorganisasian data menganalisisnya dengan mudah.

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan secara induktif, yang berarti data yang dikumpulkan dari awal hingga akhir penelitian digunakan. Selain itu, ini diperluas menjadi hipotesis menggunakan data yang masih dikumpulkan. Tujuan dari pengumpulan data ini adalah penarikan kesimpulan dalam penentuan hipotesis tersebut dapat diterima atau tidak.

Analisis data terdiri dari tiga tahapan proses sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi Data atau Pengurangan data melibatkan evaluasi ulang terhadap informasi yang terhimpun dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan tujuan menemukan data yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan representasi menyeluruh dari sekumpulan data yang telah diperoleh, sehingga dapat dipahami secara komprehensif.

3. Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan mengharuskan pengumpulan data dari temuan penelitian. Hasil yang ditarik adalah awal dan dapat dimodifikasi jika lebih banyak pengumpulan data menghasilkan lebih banyak bukti untuk mendukungnya. Di sisi lain, kesimpulan dianggap dapat dipercaya jika ditarik sejak dini dan didukung oleh data yang dapat diandalkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

B. Temuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai upaya meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* di kalangan remaja pada siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau 2023-2024. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* kepada siswa yang mengalami kecanduan *gadget* terutama *game online*, ini dilakukan dengan kriteria yang telah disepakati dalam proses langkah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Dalam pelaksanaannya peneliti menemukan beberapa siswa yang berperilaku kecanduan akan *gadget* terutama pada *game online*. Kemudian, peneliti melakukan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* kepada beberapa siswa tersebut untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan teknologi yang pada akhirnya akan membantu siswa menjadi orang yang lebih baik dengan berbicara dan bertindak dengan cara yang bermanfaat bagi sekolah dan masyarakat.

1. Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* di Sekolah SMP Swasta Dharma Patra Rantau 2023-2024

Adalah tugas sekolah untuk mendukung siswa dalam mencapai prestasi akademik. Dengan demikian, sekolah harus secara aktif membantu siswa dalam menyelesaikan banyak masalah yang muncul selama proses pembelajaran. Karena bimbingan dan konseling merupakan elemen penting dari pendidikan yang mendukung prestasi akademik siswa di sekolah, implementasinya sangat

signifikan di civitas akademika. Akibatnya, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk menawarkan bantuan dan konseling untuk membantu siswa dalam menyelesaikan berbagai masalah.

Instruktur bimbingan dan konseling dapat mengatasi masalah siswa dengan menggunakan teknik Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Metode ini memungkinkan siswa dan konselor untuk berbicara langsung tentang masalah dan tantangan yang dihadapi anak-anak saat belajar. Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa pemberi bimbingan yang baik sangat penting untuk keberhasilan pendidikan di sekolah.

Pada 23 Juli 2024, peneliti melihat sesuatu dan mengamati ruang konsultasi konseling. Ruang Bimbingan Konseling adalah ruang besar dan unik yang tidak terpisah dengan ruangan lain. Di sini, peneliti juga menemukan bahwa hanya ada satu konselor/guru bimbingan di SMPS DP ; Ibu Nursita, S.sos. dalam peran tugas sebagai guru BK, Ibu Nursita berkerja secara Individual.

Di sekolah Di sekolah SMP Swasta Dharma, Peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Nursita, S.Sos. pada hari Senin, 5 Agustus 2024, di SMP Swasta Dharma Patra, sebagai instruktur bimbingan dan konseling di depan Ruang instruktur. Di sekolah ini, tanggung jawab guru bimbingan dan konseling meliputi hal-hal berikut:

“Tugas saya sebagai guru bimbingan konseling ialah memantau, mengawasi dan terkadang mengurus pertengkaran antara para siswa yang terjadi, dan memberi nasihat dan mengedukasi siswa dan juga mengurus siswa yang sedang berada dalam masalah”.

Oleh karena itu, peneliti dapat mengatakan bahwa bimbingan dan nasehat yang diberikan oleh konselor bimbingan belum cukup untuk menangani semua masalah yang dihadapi siswa.

Dan dalam wawancara dengan Ibu Nursita, S.sos., guru bimbingan dan konseling di SMPS DP, yang dilakukan peneliti pada Senin, 5 Agustus 2024, tentang penerapan teknik Terapi Perilaku Kognitif yang digunakan di sekolah, dapat dikatakan bahwa:

“Sejujurnya yang saya berikan untuk siswa hanya berupa pengarahan, nasihat atau edukasi dan saya belum ada memberikan layanan apapun dikarenakan juga masalah yang terjadi pada siswa di sekolah ini juga tidak banyak”

Dari informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling yang diberikan oleh Ibu Nursita, S.sos sebagai konselor di SMP Swasta Dharma Patra Rantau tidak efektif; layanan konseling ini juga tidak efektif jika hanya memberikan saran dan mendorong siswa yang memiliki keterbatasan.

Dalam melaksanakan proses pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, beberapa bagian yang harus di amati dalam proses pendekatan CBT di dalam bimbingan konseling yaitu :

1. Pendidikan: Peneliti memberikan pemahaman mengenai cara mengubah Pemikiran irasional menjadi rasional melalui pengetahuan dan motivasi, yang mempengaruhi emosi dan perilaku.
2. Perubahan Pola Pikir: Peneliti membantu konselor dalam mengenali dan memodifikasi proses berpikir yang tidak rasional dan tidak menguntungkan

yang mengakibatkan masalah emosional dan tindakan yang tidak menguntungkan.

3. Perubahan Perilaku: Untuk membantu orang membuat pergeseran dari perilaku tidak produktif ke perilaku produktif dan dari perilaku tidak logis ke rasional, para peneliti memberikan bantuan dan mekanisme koping baru.
4. Evaluasi: Evaluasi melakukan penilaian untuk menentukan masalah dan memahami sikap dan tindakan maladaptif. Penilaian ini sangat penting untuk memastikan bahwa fase sebelumnya telah diselesaikan secara akurat dan lengkap untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Tahapan yang dilakukan peneliti terhadap siswa yang mengalami kecanduan *gadget* melibatkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, yang merupakan bagian dari penelitian ini. Dengan metode diharapkan terjadi perubahan positif dalam tingkah laku, pola pikir, dan aspek pendidikan serta emosional siswa. menurut Hasdy (2015) proses konseling CBT terdiri dari 10 tahap, yaitu:

- 1) membuat agenda yang bermakna bagi klien;
- 2) menilai dan mengukur tingkat suasana hati klien;
- 3) mengidentifikasi serta menganalisis masalah yang telah ditemukan;
- 4) meningkatkan harapan klien terhadap proses terapi;
- 5) mengajarkan klien tentang metode konseling kognitif serta peran mereka dalam proses tersebut;
- 6) mengumpulkan informasi terkait kesulitan klien untuk menentukan diagnosis yang tepat;

- 7) menetapkan tujuan konseling;
- 8) memberikan tugas dan pekerjaan rumah kepada klien;
- 9) menyusun ringkasan sesi konseling; dan
- 10) meminta umpan balik dari klien.

No.	Proses	Sesi
1	Evaluasi dan diagnosis	1
2	Analisis masalah yang mendasari gangguan tersebut, seperti emosi negatif, pola pikir yang terdistorsi, dan keyakinan penting.	2
3	Dengan memberikan konsekuensi baik dan negatif kepada konselor, klien dan konselor menciptakan strategi intervensi.	3
4	mengatur ulang keyakinan yang salah.	4
5	Intervensi berdasarkan perilaku	5
6	Pencegahan	6

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu Nursita dari S.Sos. Hal ini disampaikan mengenai peranannya kepada guru kelas dan guru mata pelajaran dalam mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan orientasi, tidak hanya sebagai guru kelas tetapi juga sebagai guru orientasi dan pembimbing :

“keikutsertaan wali kelas dan bidang studi dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling ada dikarenakan adanya kerja sama dilakukan agar bisa memaksimalkan masalah yang terjadi pada siswa karena tidak mungkin

hanya guru BK saja sendiri yang bertugas menangani siswa dan disini perlu nya kerja sama dengan guru yang lainnya”

Dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan Dharma Patra Rantau Swasta SMP Dharma Patra Rantau belum berjalan dengan baik berdasarkan temuan wawancara dengan instruktur bimbingan dan wali kelas. Meskipun demikian, instruktur kelas dan pakar materi pelajaran lainnya sepenuhnya mendukung arahan dan nasihat yang ditawarkan oleh guru bimbingan, serta turut berperan aktif dalam membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik melalui layanan bimbingan.

2. Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Menggunakan teknologi adalah perilaku sehari-hari yang sangat sering diamati baik secara langsung maupun tidak langsung. Penggunaan *gadget* sangat mempengaruhi seseorang dalam menjalani hidupnya. Aktivitas ini mencakup berbagai tindakan seperti berkomunikasi, mencari informasi, bermain *game*, belajar, dll. Karena menggunakan gadget melibatkan stimulasi organisme, yang kemudian ditanggapi oleh pengguna, menggunakan gadget adalah respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan eksternal. Menggunakan teknologi dengan bijak memerlukan melakukan hal-hal yang sejalan dengan hukum, moralitas, dan keadaan di sekitar.

Ketika seseorang menggunakan perangkat dengan cara yang tidak membahayakan orang lain atau diri sendiri dan tidak bertentangan dengan hukum, peraturan terkait, moral, atau standar agama, itu dapat dianggap sebagai penggunaan gadget yang cerdas. Penggunaan gadget yang bijak akan

mendukung perkembangan individu tanpa menimbulkan efek negatif seperti ketergantungan atau dampak sosial yang merugikan.

Melalui wawancara yang sudah peneliti lakukan pada 05 Agustus 2024 dengan ibu Nursita, S.Sos. selaku guru bimbingan dan konseling mengenai perilaku kecanduan penggunaan gadget pada siswa SMP Swasta Dharma Rantau, guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa :

“Perilaku kecanduan gadget terutama game online pada siswa di sekolah ini yang tampak adalah dampaknya, dari mereka yang sering terlambat datang ke sekolah, menurunnya nilai di beberapa mata kuliah tertentu, dan tidak mencapai nilai minimum pada beberapa mata pelajaran”

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Dharma Patra Rantau, dapat diketahui bahwa perilaku kecanduan pada gadget atau game online yang terjadi pada siswa disekolah ini yaitu berupa datang terlambat kesekolah, menurunnya nilai di beberapa pelajaran, dan tidak mencapai nilai minimum.

Hal ini dapat dibahas melalui wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 Agustus 2024, dengan wali kelas dan instruktur bimbingan dan konseling tentang unsur-unsur yang menyebabkan seringnya terjadinya perilaku kecanduan gadget :

“bahwa salah satu faktor utamanya adalah kurangnya pengawasan dari orang tua, yang menyebabkan siswa memiliki kebebasan yang tidak terkontrol dalam menggunakan gadget. Selain itu, lingkungan sosial siswa yang juga memiliki kebiasaan bermain game online turut memperkuat

kecenderungan ini. Faktor lain yang disebutkan adalah kurangnya kegiatan alternatif yang menarik di luar waktu sekolah, sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktu bermain game online sebagai hiburan. Guru BK juga mencatat bahwa beberapa siswa menggunakan game online sebagai pelarian dari masalah pribadi atau akademik yang mereka hadapi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecanduan.”

Berdasarkan wawancara peneliti 16 Agustus 2024 dengan DH, HW, dan ZA mengenai perilaku adiktif, berikut ini dapat dikatakan:

“Perilaku kami terkait kecanduan gadget, terutama game online, yang sering kami lakukan adalah menghabiskan waktu berjam-jam bermain hingga larut malam. Selain itu, kami sering merasa frustrasi dan marah ketika kalah dalam permainan, yang membuat kami berbicara dengan nada keras atau bahkan melemparkan ponsel atau perangkat lainnya.”

Walaupun perilaku kecanduan gadget atau game online ini tidak berdampak negatif padanya, tetapi perlu diakui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberi saran dan bimbingan, serta meningkatkan kesadaran siswa tentang masalah mereka sehingga mereka dapat memperbaiki perilaku mereka dan menghindari mengulangnya.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa terus kurang memahami tentang bagaimana membatasi penggunaan teknologi mereka, terutama dalam bermain game online, sehingga memberikan efek yang tidak baik untuk murid tersebut, seperti penurunan prestasi akademik dan gangguan dalam hubungan sosial. Namun, guru bimbingan dan konseling serta wali kelas

tetap bekerja sama dan berupaya untuk mengatasi masalah kecanduan ini, dengan memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak buruk dari kecanduan game online, baik terhadap kesehatan fisik maupun mental mereka. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat berpikir ulang sebelum menghabiskan waktu berlebihan di depan layar dan mulai mengatur penggunaan gadget mereka dengan lebih bijak, sehingga para siswa bisa memiliki aktifitas yang lebih produktif.

Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga siswa menunjukkan bahwa mereka cenderung mengatakan bahwa mereka memiliki kecanduan bermain *game* online yang mereka alami di lakukan karena mereka merasa sangat seru dan menantang. Setiap kali menang atau naik level, rasanya memuaskan, dan itu membuat aku ingin terus bermain. Selain itu, game jadi pelarian saat aku bosan atau stres, sehingga aku lebih memilih main game daripada melakukan hal lain. Juga, game online memungkinkan aku berhubungan dengan teman-teman, jadi rasanya lebih menyenangkan dan sulit untuk berhenti.

Oleh karena itu, peran konselor di sini akan diuji untuk mengambil langkah yang tepat dan menangani masalah siswa dengan cepat, sehingga siswa dapat lebih mengontrol tindakan dan ucapannya melalui penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Siswa yang mengalami masalah perilaku adiktif akan dipanggil ke ruang konseling yang telah disiapkan untuk membahas masalah tersebut. Dalam proses ini, siswa akan mendapatkan pengetahuan, informasi baru, serta pemahaman yang lebih baik tentang cara

meningkatkan kecerdasan dalam menggunakan perangkat yang dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dengan demikian, siswa dapat menjadi lebih baik dalam berperilaku dan berbicara di masa depan dengan lebih baik, baik saat berbicara kepada guru, teman, dan orang lain baik di dalam maupun di luar sekolah. Ini akan membantu mereka menghindari masalah yang akan merugikan mereka di masa depan.

3. Pendekatan CBT Sebagai Peningkatan Kecerdasan Penggunaan *Gadget* atau *Game Online*

Cognitive Behavioral Therapy adalah Pendekatan Saran konseling yang biasanya digunakan oleh konselor untuk menyelesaikan masalah dan menciptakan kebiasaan mental, kognitif yang di alami konseli. Masalah kecanduan yang dialami oleh siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau bisa muncul karena di sebabkan beberapa hal, yaitu masalah internal dan eksternal. Diperkirakan bahwa siswa akan dapat mengurangi perilaku kecanduan mereka dengan menggunakan layanan ini. Metode CBT digunakan untuk memberikan pengetahuan atau pemahaman mengenai efek perilaku adiktif.

Langkah yang diambil peneliti dalam menerapkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilakukan melalui dua siklus atau periode layanan yang terdiri dari empat fase, yaitu fase pendidikan, pola pikir, perilaku, dan evaluasi pelaksanaan. Jika tahap pertama tidak memberikan hasil yang diharapkan, perencanaan untuk tindakan selanjutnya akan disesuaikan

berdasarkan refleksi dari siklus pertama. Observasi terhadap proses ini dijelaskan menggunakan statistik deskriptif dalam pembahasan mengenai penurunan perilaku agresif pada siswa di SMP Swasta Dharma Patra Rantau. Proses pendekatan dapat dilihat pada uraian di bawah ini :

- 1) membuat agenda yang bermakna bagi klien;
- 2) menilai dan mengukur tingkat suasana hati klien;
- 3) mengidentifikasi serta menganalisis masalah yang telah ditemukan;
- 4) meningkatkan harapan klien terhadap proses terapi;
- 5) mengajarkan klien tentang metode konseling kognitif serta peran mereka dalam proses tersebut;
- 6) mengumpulkan informasi terkait kesulitan klien untuk menentukan diagnosis yang tepat;
- 7) menetapkan tujuan konseling;
- 8) memberikan tugas dan pekerjaan rumah kepada klien;
- 9) menyusun ringkasan sesi konseling; dan
- 10) meminta umpan balik dari klien.

Hasil Pendekatan CBT Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan

Gadget

Siswa 1

a) Identitas Siswa

Nama : DH

Kelas : VII A

Umur	: 12 Tahun
Alamat	: Kampung Lalang
Nama Orang Tua	: Rusman
Saudara Kandung	: 3
Hoby	: Main Game
Prestasi	: -
Pelajaran yang disukai	: Olahraga

b) Keluhan Masalah

DH mengalami kecanduan pada *game online* sehingga membuatnya kurang produktif dan berdampak kepada perilakunya di sekolah yaitu menurunnya nilai di beberapa mata pelajaran tertentu

c) Penanganan Masalah

Peneliti melakukan pendekatan CBT pada siswa yang mengalami kecanduan pada *gadget*.

Pendekatan CBT Sesi 1

Pada Tanggal 16 Agustus 2024 Siswa pertama yang di wawancarai dan melakukan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu Siswa berinisial DH dan juga ini anjuran atau rekomendasi dari Guru BK, sesuai dengan Langkah – langkah dari Terapi *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu mengetahui pola pikir, Perilaku ini, serta konselor menumbuhkan hubungan yang baik berdasarkan kepercayaan dengan siswa atau konselor, membuat siswa merasa nyaman dan cukup aman untuk mendiskusikan masalah mereka. “*Bagaimana perasaanmu ketika berbicara tentang kebiasaan bermain game*

online?” dan juga “Apa yang membuatmu merasa nyaman atau tidak nyaman saat berbicara tentang penggunaan gadget?” Siswa itu pun menjawab “Perasaan saya berbicara mengenai game online yaitu saya merasa sangat tertarik dan sangat senang karena bermain game online adalah suatu hal yang saya sukai dan untuk perasaan nyaman atau tidak nyaman saya lebih cenderung nyaman untuk membahas topik ini tetapi perasaan tidak nyaman mungkin lebih seperti pembahasan jika saya tidak berhasil atau kalah dalam bermain game tersebut membuat saya kesal.”

Lalu Peneliti menanyakan pertanyaan Kedua *“Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu? Dan juga Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain terutama jika mengganggu waktu belajar?”* dan Siswa itu pun menjawab *“menurut saya, saya termasuk sering bermain game online apalagi jika malam minggu atau hari yang besok nya libur saya bisa bermain game online sampai jam setengah dua malam, saya rasa untuk waktu belajar saya masih di pantau oleh orangtua, jika waktu belajar saya terganggu dikarenakan game online orangtua saya akan memberikan hukuman kepada saya, dikarenakan itu jika waktu belajar terganggu dikarenakan bermain game saya takut di marahi oleh orangtua saya dan juga saya merasa sangat bersalah kepada orangtua dan diri sendiri.”*

Pertanyaan ketiga yang peneliti tanyakan ialah *“Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu baik*

positif maupun negatif dan juga Apa Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?” dan Siswa itu pun menjawab “Dampak positif yang saya rasakan sendiri yaitu membuat saya menjadi sangat senang dan bahagia dan jadi bersemangat apalagi jika tujuan utama saya dalam bermain game berhasil dan untuk dampak negatif yang saya rasakan lebih tidak bisa mengontrol emosi apalagi jika saya kalah dalam bermain game, dan juga membuat saya jadi tidak bisa mengatur waktu dengan baik, dan hal yang paling terasa jika pada melakukan kegiatan pembelajaran saya menjadi sulit untuk fokus atau konsentrasi.”

Pertanyaan berikutnya yang Peneliti tanyakan ialah “Selain bermain game apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? dan juga Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu saat berhasil fokus pada belajar?” dan DH menjawab “*ya pastinya dikarenakan dalam proses pembelajaran kami di sekolah sangat memanfaatkan fitur dari gadget seperti mencari jawaban dan juga menambah wawasan informasi mengenai mata pelajaran tertentu dan fitur Whatsapp di dalam gadget sangat digunakan untuk berbagi informasi di dalam kelas dengan teman dan juga wali kelas, dan untuk perasaan dan pemikiran saya saat berhasil dan lebih memilih belajar dari pada game online yaitu saya merasa sedikit senang setidaknya saya berhasil dan masih sadar akan kewajiban saya sebagai seorang siswa.”*

pertanyaan selanjutnya yang di berikan oleh peneliti ialah *“Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu seperti tidur larut malam? Dan Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu lakukan ketika hal ini terjadi?”* dan DH menjawab *“ya saya sangat sadar kalau bermain game online memberikan dampak pada pola tidur saya sendiri dan perasaan saya adalah menyesal tetapi hal ini akan terulang lagi pada saat berikutnya dan terkadang saya berusaha untuk merubahnya tetapi paling bertahan seminggu terus pola nya balik seperti awal.”*

Dan Peneliti bertanya *“Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga? Dan Apa yang membuatmu merasa termotivasi untuk mengurangi waktu bermain game?”* dan DH menjawab *“Menurut saya untuk hal ini game online memberikan dampak positif kepada saya, seperti saya bisa bermain bersama saudara atau teman yang saya kenal di dunia nyata walaupun terpisah dalam jarak karena saya game online tidak membuat saya menjadi anti sosial dan saya tetap bersosialisasi seperti normalnya, dan untuk motivasi saya untuk mengurangi bermain game online saya yaitu saya ingin mengurangi kecanduan dalam game online karena seperti yang saya jelaskan sebelumnya bermain game online secara berlebihan memberikan dampak negatif kepada saya sendiri terutama sebagai siswa.”*

Dan pertanyaan terakhir yang yang Peneliti Berikan kepada DH ialah *“Apa langkah-langkah yang akan kamu ambil ke depan untuk menjaga*

keseimbangan antara bermain game dan belajar? dan Bagaimana kamu bisa memastikan bahwa perubahan yang kamu buat akan bertahan lama?” dan DH menjawab “Menurut saya langkah – langkah yang mungkin bisa saya lakukan untuk menjaga keseimbangan antara bermain game online dan belajar ialah saya harus bisa lebih mengatur waktu dalam bermain game online agar tugas saya sebagai seorang siswa tidak terlupakan dan untuk memastikan perubahannya apakah bisa bertahan lama atau tidak untuk ini saya belum yakin ini bisa bertahan secara lama atau tidak dikarenakan saya pernah mencobanya tetapi hanya bertahan paling lama seminggu.”

Tindakan Pada Siswa

Dalam menangani Siswa berinisial DH yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara bermain game online dan belajar, peneliti mengambil langkah-langkah penting melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Hasil wawancara dengan DH mengungkapkan bahwa ia sangat tertarik bermain game online hingga larut malam, yang berdampak negatif pada pola tidur, konsentrasi, dan hasil belajar di sekolah. Meskipun DH menyadari dampak negatif dari kebiasaannya ini, ia masih kesulitan untuk mengubah perilaku tersebut secara konsisten.

Peneliti memberikan dorongan motivasi kepada DH untuk mengubah pola pikir yang awalnya lebih fokus pada kepuasan sesaat dari bermain game menjadi lebih bertanggung jawab dalam menjalankan tugas sebagai siswa. DH disarankan untuk memulai perubahan kecil dengan mengatur waktu bermain

game online, seperti mengurangi durasinya dan menetapkan waktu yang lebih disiplin untuk belajar. Selain itu, DH juga dianjurkan untuk lebih memanfaatkan gadget secara positif, seperti menggunakan fitur-fitur yang mendukung proses belajar, daripada hanya untuk bermain game.

Peneliti juga menyarankan agar DH lebih memfokuskan diri pada kegiatan yang mendukung perkembangan akademis. Misalnya, DH bisa mencoba untuk aktif dalam kelompok belajar bersama teman-temannya, yang tidak hanya akan membantu dalam memahami materi pelajaran tetapi juga mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game. DH diingatkan bahwa dukungan orang tua yang ditunjukkan melalui perhatian pada manajemen waktu antara bermain game dan belajar juga merupakan bentuk motivasi yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi akademisnya.

Sebagai langkah lanjutan, DH diberikan tugas untuk mencatat kebiasaan bermain game dan belajar selama 3 hari. Tugas ini mencakup mencatat kapan ia bermain game, berapa lama, dan bagaimana perasaannya setelah bermain, serta mencatat waktu yang dihabiskan untuk belajar dan hasil yang dicapai. Tujuan dari tugas ini adalah untuk meningkatkan kesadaran DH akan dampak perilakunya dan mendorongnya untuk lebih bertanggung jawab dalam mengatur waktu antara bermain game dan belajar. Peneliti juga menegaskan pentingnya dukungan dari orang tua dan guru dalam membantu DH mengatasi kebiasaan buruknya ini dan memastikan bahwa perubahan yang dibuat dapat bertahan lama.

Melalui pendekatan yang sistematis dan mendalam ini, diharapkan DH dapat mengubah pola pikir dan perilakunya menjadi lebih positif, meningkatkan motivasi belajar, serta mengurangi ketergantungan pada game online yang mengganggu aktivitas belajarnya.

Tahap Akhir

Peneliti melakukan observasi pada tanggal 19 Agustus 2024 terhadap siswa yang bernama DH disekolah dan benar semua mengenai dampak dari kecanduan *gadget* terutama *game online* dan juga dari pengakuan DH dan beberapa guru mata pelajaran kalau ada penurunan nilai di beberapa mata pelajaran dan juga perilakunya yang terkadang suka terlambat saat datang ke sekolah Selanjutnya, peneliti melakukan refleksi yaitu dengan melakukan perencanaan untuk membantu siswa.

Pendekatan CBT Sesi 2

Menurut temuan sesi kedua peneliti dengan DH kelas VII A RPL 2 pada tanggal 21 Agustus 2024, di Ruang BK, para mahasiswa disambut dengan tangan terbuka oleh peneliti, yang kemudian menanyakan bagaimana kabarnya. Seorang siswa menjawab, "*Alhamdulillah, Pak, berita saya lebih baik dari sebelumnya,*" yang juga saya jawab, "*Saya senang mendengarnya saat itu.*" Peneliti kemudian bertanya apakah dia dapat mengontrol berapa banyak waktu yang dia habiskan untuk menggunakan perangkat, terutama game internet, untuk memulai proses konseling. "*pelan-pelan saya sudah bisa mengontrol diri saya, walaupun terkadang saya tetap bermain game online*

tetapi waktu yang saya habiskan untuk bermain game lebih berkurang dari biasanya". Peneliti bertanya "Apakah kamu sudah bisa menyadari kalau kamu sedang kecanduan bermain game online dan memberikan dampak yang tidak baik pada diri mu sendiri seperti sebelumnya?" DH menjawab "saya sudah paham pak, bahwasannya kecanduan yang saya alami membawa banyak hal negatif kepada saya secara mental dan produktifitas saya seperti masalah dalam nilai dan beberapa kali datang terlambat". Dari pernyataan tersebut, dapat diduga bahwa DH mulai melihat perubahan sikapnya ke arah yang lebih baik. Terlihat dari apa yang dia katakan dan lakukan selama wawancara bahwa dia jujur dan tulus serta ingin berubah, tidak lagi terlalu banyak waktu di habiskan untuk bermain game tetapi sudah di kurangkan dan berusaha untuk mengatur waktu dalam menggunakan gadget. Selanjutnya peneliti bertanya kepada murid tentang apa yang di rasakan setelah melakukan konseling di tahap kedua "untuk saat ini saya sangat happy, karena ada orang lain yang mau memberikan upaya untuk mengedukasi terkait perilaku saya yang selama ini salah. Selama ini saya merasa tidak bersalah dan asik sendiri karena saya merasas tidak memberikan efek negatif ke orang lain dan akhirnya saya sadar walaupun saya tidak memberikan efek negatif ke orang lain tapi saya memberikan efek negatif untuk diri saya sendiri. Secara personal saya sangat senang dan merasa diperdulikan bahwasannya ada yang mau memotivasi dan memberikan harapan kepada saya untuk masih bisa menjadi siswa yang lebih baik lagi". pernyataan DH dapat disimpulkan kalau dirinya sudah mulai dan berupaya akan mengontrol dirinya untuk tidak berlebihan dalam menggunakan

gadget terutama bermain *game online*. Membuat perjanjian dengan DH bahwa ia akan terus berperilaku baik dan mengurangi perilaku adiktifnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sekarang.

Tahap Akhir

Peneliti melihat siswa bernama DH di sekolah pada tanggal 26 Agustus 2024 dan menemukan bahwa dia benar dalam semua yang dia katakan, dan dia mulai dapat mengendalikan dirinya sendiri untuk mengurangi perilaku kecanduannya dan meningkatkan kecerdasan dalam menggunakan *gadget* dan *game online*, ini terlihat pada perilakunya yang mulai jarang datang terlambat dan nilai di beberapa mata pelajaran yang sudah mulai stabil dan ini juga didukung oleh tugas yang peneliti berikan berupa laporan dimana waktu mereka dalam bermain game mulai berkurang ddalam tiga hari.

Siswa 2

a) Identitas Siswa

Nama	: HW
Kelas	: VII A
Umur	: 12 Tahun
Alamat	: Alur Cucur
Nama Orang Tua	: Kamaludin
Saudara Kandung	: 4
Hoby	: Main Game

Prestasi : -

Pelajaran yang disukai : Olahraga

b) Keluhan Masalah

DH mengalami kecanduan pada *game online* sehingga membuatnya kurang produktif dan berdampak kepada perilakunya di sekolah yaitu menurunnya nilai di beberapa mata pelajaran tertentu dan juga menjadi sering terlambat datang ke sekolah

c) Penanganan Masalah

Peneliti melakukan pendekatan CBT pada siswa yang mengalami kecanduan pada *gadget*.

Pendekatan CBT Sesi 1

Siswa kedua yang di wawancarai dalam melakukan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu Siswa berinisial HW dan juga ini anjuran atau rekomendasi dari Guru BK seperti sebelumnya, sesuai dengan Langkah – langkah dari Terapi *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu membangun hubungan yang baik dan sebagainya: Konselor membangun hubungan berdasarkan rasa saling percaya dan positif dengan siswa, memungkinkan siswa merasa nyaman dan cukup aman untuk mendiskusikan masalah. “*Bagaimana perasaanmu ketika berbicara tentang kebiasaan bermain game online?*” dan juga “*Apa yang membuatmu merasa nyaman atau tidak nyaman saat berbicara tentang penggunaan gadget?*” HW pun menjawab “*Sama seperti DH Saat berbicara tentang game online, saya merasa sangat antusias dan*

gembira karena bermain game online adalah sesuatu yang saya nikmati. Saya merasa nyaman saat membahas topik ini, namun rasa tidak nyaman muncul ketika membicarakan tentang kegagalan atau kekalahan dalam permainan, yang membuat saya merasa kesal.”

Lalu Peneliti menanyakan pertanyaan Kedua *“Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu? Dan juga Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain terutama jika mengganggu waktu belajar?”*

dan Siswa berinisial HW itu pun menjawab *“menurut saya, sama seperti DH saya juga sering bermain game online apalagi jika malam minggu atau hari yang besok nya libur saya bisa bermain game online bahkan sampai jam empat malam, untuk waktu belajar saya tidak seperti DH yang di pantau oleh orangtuanya saya mengatur waktu saya sendiri karena orang tua saya lebih membebaskan saya dalam hal ini dan untu apa yang saya rasakan setelah bermain game online dan mengganggu waktu belajar ialah saya sedikit merasa bersalah.”*

Pertanyaan ketiga yang peneliti tanyakan ialah *“Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu baik positif maupun negatif dan juga Apa Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?”* dan Siswa itu pun menjawab *“Dampak positif yang saya*

rasakan adalah perasaan senang, bahagia, dan penuh semangat, terutama ketika tujuan utama saya dalam bermain game tercapai. Namun, dampak negatifnya adalah saya menjadi lebih sulit mengendalikan emosi, terutama ketika mengalami kekalahan dalam permainan. Selain itu, saya juga kesulitan mengatur waktu dengan baik, yang paling terasa adalah sulitnya fokus atau konsentrasi saat belajar.”

Pertanyaan berikutnya yang Peneliti tanyakan ialah *“Selain bermain game apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? dan juga Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu saat berhasil fokus pada belajar?”* dan HW menjawab *“sama seperti DH proses pembelajaran kami di sekolah sangat memanfaatkan fitur dari gadget seperti mencari jawaban dan juga menambah wawasan informasi mengenai mata pelajaran tertentu dan fitur Whatsapp di dalam gadget sangat digunakan untuk berbagi informasi di dalam kelas dengan teman dan juga wali kelas, Ketika saya berhasil memilih belajar daripada bermain game online, saya merasa agak senang karena saya berhasil dan masih ingat akan tanggung jawab saya sebagai seorang siswa.”* pertanyaan selanjutnya yang di berikan oleh peneliti ialah

“Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu seperti tidur larut malam? Dan Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu lakukan ketika hal ini terjadi?” dan HW menjawab

“Pastinya sangat sadar kalau bermain game online memberikan dampak pada pola tidur bagi saya sendiri dan untuk perasaan saya sendiri saya juga menyesal tetapi hal ini akan terulang lagi pada saat berikutnya dan terkadang saya berusaha untuk merubahnya berbeda dengan DH yang bisa bertahan selama seminggu saya hanya bisa bertahan paling lama dua hari terus pola nya balik seperti awal.”

Dan Peneliti bertanya *“Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga? Dan Apa yang membuatmu merasa termotivasi untuk mengurangi waktu bermain game?”* dan HW menjawab *“Menurut saya, saya juga memiliki pandangan yang mirip dengan DH bahwa game online membawa dampak positif bagi saya. Misalnya, saya bisa bermain bersama saudara atau teman yang saya kenal di dunia nyata meskipun kami terpisah jarak. Game online tidak membuat saya menjadi anti-sosial, dan saya tetap bersosialisasi seperti biasanya. Sedangkan untuk motivasi mengurangi waktu bermain game online, saya ingin mengurangi kecanduan karena, seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya, bermain game secara berlebihan berdampak negatif bagi saya, terutama sebagai siswa.”*

Dan pertanyaan terakhir yang yang Peneliti Berikan kepada HW ialah *“Apa langkah-langkah yang akan kamu ambil ke depan untuk menjaga keseimbangan antara bermain game dan belajar? dan Bagaimana kamu bisa memastikan bahwa perubahan yang kamu buat akan bertahan lama?”* dan HW menjawab *“Menurut saya sama seperti*

DH, langkah-langkah yang dapat saya lakukan untuk menjaga keseimbangan antara bermain game online dan belajar adalah dengan lebih baik dalam mengatur waktu bermain game agar tugas-tugas saya sebagai siswa tidak terabaikan. Namun, saya belum yakin apakah perubahan ini dapat bertahan lama atau tidak, karena berdasarkan pengalaman sebelumnya, upaya saya hanya bertahan paling lama dua hari.”

Tindakan Pada Siswa

Dalam menangani Siswa berinisial HW sama seperti siswa berinisial DH yaitu yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara bermain game online dan belajar, peneliti mengambil langkah-langkah penting melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Hasil wawancara dengan HW mengungkapkan bahwa ia sangat tertarik bermain game online hingga larut malam, yang berdampak negatif pada pola tidur, konsentrasi, dan hasil belajar di sekolah bahkan HW memiliki kecenderungan kecanduan yang lebih tinggi dari DH. Dan juga HW menyadari dampak negatif dari kebiasaannya ini, ia masih kesulitan untuk mengubah perilaku tersebut secara konsisten.

Seperti dengan DH Peneliti memberikan dorongan motivasi yang sama kepada HW untuk mengubah pola pikir yang awalnya lebih fokus pada kepuasan sesaat dari bermain game menjadi lebih bertanggung jawab dalam menjalankan tugas sebagai siswa. HW disarankan untuk memulai perubahan kecil dengan mengatur waktu bermain game online, seperti mengurangi

durasinya dan menetapkan waktu yang lebih disiplin untuk belajar. Selain itu, HW juga dianjurkan untuk lebih memanfaatkan gadget secara positif, seperti menggunakan fitur-fitur yang mendukung proses belajar, daripada hanya untuk bermain game. walaupun berbeda dengan DH yang masih di pantau oleh orangtuanya, dalam kasus HW lebih diberikan kebebasan untuk bermain gadget terutama dalam bermain game online di harapkan ada kerja sama dan perhatian lebih dari orangtua agar HW bisa lebih terpantau dan bisa mengatur waktu untuk bermain game online .

Peneliti juga menyarankan agar HW lebih memfokuskan diri pada kegiatan yang mendukung perkembangan akademis. Misalnya, sama seperti DH di harapkan HW bisa mencoba untuk aktif dalam kelompok belajar bersama teman-temannya, yang tidak hanya akan membantu dalam memahami materi pelajaran tetapi juga mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game. HW diingatkan bahwa dukungan orang tua yang ditunjukkan melalui perhatian akan memberikan kebebasan kepada HW sebenarnya juga bentuk kasih sayang yang diberikan orangtuanya juga merupakan bentuk motivasi yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi akademisnya.

sama seperti DH Sebagai langkah lanjutan, HW juga diberikan tugas untuk mencatat kebiasaan bermain game dan belajar selama 3 hari. Tugas ini mencakup mencatat kapan ia bermain game, berapa lama, dan bagaimana perasaannya setelah bermain, serta mencatat waktu yang dihabiskan untuk belajar dan hasil yang dicapai. Tujuan dari tugas ini adalah untuk

meningkatkan kesadaran HW akan dampak perilakunya dan mendorongnya untuk lebih bertanggung jawab dalam mengatur waktu antara bermain game dan belajar. Peneliti juga menegaskan pentingnya dukungan dari orang tua dan guru dalam membantu HW mengatasi kebiasaan buruknya ini dan memastikan bahwa perubahan yang dibuat dapat bertahan lama.

Melalui pendekatan yang sistematis dan mendalam ini, diharapkan HW dapat mengubah pola pikir dan perilakunya menjadi lebih positif, meningkatkan motivasi belajar, serta mengurangi ketergantungan pada game online yang mengganggu aktivitas belajarnya.

Tahap Akhir

Peneliti melakukan observasi pada tanggal 19 Agustus 2024 terhadap siswa yang bernama HW disekolah dan juga benar semua mengenai dampak dari kecanduan *gadget* terutama *game online* dan juga sama seperti DH dari pengakuan HW sendiri dan beberapa guru mata pelajaran kalau ada penurunan nilai di beberapa mata pelajaran nahkan beberapa nilai tidak mencapai nilai minimum dan juga perilakunya yang suka terlambat saat datang ke sekolah sterusnya, penelilit merefleksikan diri melalui manajemen rencana kedepannya dengan tujuan mengentaskan masalah pada murid.

Pendekatan CBT Sesi 2

Menurut temuan sesi kedua peneliti dengan WH kelas VII A RPL 2 pada tanggal 21 Agustus 2024 di Ruang BK, siswa disambut hangat oleh peneliti dan diminta untuk duduk. Peneliti kemudian bertanya, "*Apa kabar?*" WH berkata, "*Halo Pak, bagaimana Anda lebih baik dari sebelumnya?*" Saya

juga berkata, "Saya senang mendengarnya." Peneliti kemudian menanyakan tentang kemampuannya untuk mengatur waktunya saat menggunakan perangkat, terutama saat bermain game online, untuk memulai proses terapi “ walaupun sulit sekali bagi saya pelan-pelan saya sudah berusaha mengontrol diri saya, walaupun terkadang saya tetap bermain game online tetapi waktu yang saya habiskan untuk bermain game lebih berkurang dari biasanya saya juga termotivasi oleh DH”. Apakah kamu sudah bisa menyadari kalau kamu sedang kecanduan bermain game online dan memberikan dampak yang tidak baik pada diri mu sendiri seperti sebelumnya? “akhirnya saya paham pak, bahwasannya kecanduan yang saya alami membawa banyak hal buruk kepada saya secara mental dan psikis saya contohnya seperti masalah dalam nilai dan beberapa kali datang terlambat”. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa HW mulai menunjukkan perubahan sikap ke arah yang lebih baik. Terlihat dari apa yang dia katakan dan lakukan selama wawancara bahwa dia jujur dan tulus serta ingin berubah, tidak lagi terlalu banyak waktu di habiskan untuk bermain game tetapi sudah di kurangkan dan berusaha untuk mengatur waktu dalam menggunakan gadget. Setelah konseling tahap kedua, peneliti bertanya kepada siswa tentang perasaan mereka. “saat ini secara pribadi saya merasa enjoy, tdak terpikir bapak mau menjelaskan terkait perilaku saya yang akan memberikan dampak buruk untuk saya kiedepannya dengan pendekatan yang sangat menyenangkan. Selama ini saya sadar tetapi terkadang mungkin butuh ada orang lebih memperjelas dan membimbing saya untuk mungkin keluar dari kecanduan ini”. Dari

penjelasan HW di atas, dapat disimpulkan bahwa ia mulai bisa mengontrol diri dengan lebih baik dengan menghindari menggunakan perangkat elektronik terlalu banyak, terutama bermain game online. Membuat janji dengan HW bahwa ia akan selalu berperilaku baik dalam dirinya dan mengurangi perilaku adiktifnya untuk mulai bekerja untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Tahap Akhir

Pada tanggal 26 Agustus 2024, peneliti mengamati seorang siswa bernama HW di sekolah dan mendapati bahwa semua yang disampaikan benar. HW mulai mampu mengendalikan dirinya untuk mengurangi perilaku adiktif serta menunjukkan peningkatan dalam kecerdasan penggunaan gadget dan game online, ini terlihat pada perilakunya yang mulai tidak pernah datang terlambat lagi dan nilai di beberapa mata pelajaran yang sudah mulai stabil dan mencapai nilai minimum dan ini juga didukung oleh tugas yang peneliti berikan berupa laporan dimana waktu mereka dalam bermain game mulai berkurang dalam tiga hari.

Siswa 3

a) Identitas Siswa

Nama	: ZH
Kelas	: VII A
Umur	: 12 Tahun

Alamat	: Bukit Suling
Nama Orang Tua	: Abdullah
Saudara Kandung	: 5
Hoby	: Main Game
Prestasi	: -
Pelajaran yang disukai	: Bahasa Inggris

b) Keluhan Masalah

DH mengalami kecanduan pada *game online* sehingga membuatnya kurang produktif dan berdampak kepada perilakunya di sekolah yaitu menurunnya nilai di beberapa mata pelajaran tertentu dan juga menjadi sering terlambat datang ke sekolah.

c) Penanganan Masalah

Peneliti melakukan pendekatan CBT pada siswa yang mengalami kecanduan pada *gadget*.

Pendekatan CBT Sesi 1

Siswa ketiga yang di wawancarai dalam melakukan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu Siswa berinisial ZH dan juga ini anjuran atau rekomendasi dari Guru BK seperti sebelumnya, sesuai dengan Langkah – langkah dari Terapi *Cognitive Behavioral Therapy*, Konselor membangun hubungan yang positif dan saling percaya dengan konseli atau siswa sehingga siswa merasa nyaman dan aman untuk membicarakan masalahnya pertanyaan pertama yaitu “*Bagaimana perasaanmu ketika berbicara tentang kebiasaan bermain game online?*” dan juga “*Apa yang membuatmu merasa*

nyaman atau tidak nyaman saat berbicara tentang penggunaan gadget?” ZH pun menjawab “Mirip dengan DH dan HW, saat berbicara tentang game online, saya merasa sangat bersemangat dan bahagia karena bermain game online adalah hobi yang saya gemari. Saya merasa santai ketika membahas topik ini, tetapi perasaan tidak nyaman muncul ketika mendiskusikan kekalahan dalam permainan, yang membuat saya merasa jengkel.”

Lalu Peneliti menanyakan pertanyaan Kedua *“Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu? Dan juga Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain terutama jika mengganggu waktu belajar?”* dan Siswa berinisial ZH itu pun menjawab *“Menurut saya, meskipun saya tidak bermain game online sesering DH dan HW, saya biasanya menghabiskan beberapa jam setiap hari untuk bermain, terutama pada akhir pekan atau saat libur. Waktu belajar saya tidak terlalu terganggu karena saya lebih suka belajar di pagi hari, sementara malamnya saya gunakan untuk bermain game. Namun, setelah bermain, terutama jika saya merasa waktu belajar saya terpotong, ada sedikit rasa penyesalan yang muncul.”*

Pertanyaan ketiga yang peneliti tanyakan ialah *“Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu baik positif maupun negatif dan juga Apa Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?”* dan Siswa itu pun

menjawab *“Dampak positif yang saya rasakan adalah saya bisa melatih kemampuan strategi dan berpikir cepat, serta mendapatkan hiburan yang membuat saya rileks setelah seharian belajar. Namun, dampak negatifnya adalah saya menjadi lebih cenderung menunda pekerjaan atau tugas, dan kadang merasa kecanduan sehingga sulit berhenti bermain. Selain itu, saya juga menyadari bahwa waktu tidur saya sering berkurang, yang membuat saya merasa lelah dan sulit bangun pagi.”*

Pertanyaan berikutnya yang Peneliti tanyakan ialah *“Selain bermain game apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? dan juga Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu saat berhasil fokus pada belajar?”* dan ZH menjawab *“Sama seperti DH dan HW, pembelajaran di sekolah kami sangat bergantung pada gadget, seperti untuk mencari informasi tambahan dan memperdalam pemahaman tentang mata pelajaran tertentu. Aplikasi seperti WhatsApp juga sangat membantu dalam berbagi informasi dan koordinasi dengan teman sekelas serta wali kelas. Ketika saya memilih untuk belajar daripada bermain game online, saya merasa bangga karena bisa mengutamakan tanggung jawab saya sebagai siswa. Perasaan lega dan puas muncul ketika saya berhasil fokus pada belajar dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik.”* pertanyaan selanjutnya yang di berikan oleh peneliti ialah

“Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu seperti tidur larut malam? Dan Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu

lakukan ketika hal ini terjadi?” dan ZH menjawab “Saya sangat menyadari bahwa bermain game online mempengaruhi pola tidur saya, terutama membuat saya sering tidur terlalu larut. Perasaan menyesal selalu muncul setelah menyadari dampaknya pada kesehatan dan produktivitas saya. Meski begitu, saya sering kali mengulanginya lagi di lain waktu, meskipun saya berusaha untuk mengubah kebiasaan ini. Sama seperti HW saya biasanya hanya bisa bertahan selama beberapa hari sebelum kembali ke kebiasaan lama.”

Dan Peneliti bertanya *“Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga? Dan Apa yang membuatmu merasa termotivasi untuk mengurangi waktu bermain game?”* dan ZH menjawab *“Menurut saya, meskipun game online mempengaruhi waktu saya bersama keluarga, saya tetap berusaha menjaga komunikasi dengan mereka. Saya merasa bahwa game online juga memiliki sisi positif, seperti bisa bermain bersama teman atau keluarga meski terpisah jarak. Game ini tidak membuat saya kehilangan kemampuan bersosialisasi. Namun, saya termotivasi untuk mengurangi waktu bermain game online karena ingin lebih fokus pada hal-hal yang lebih penting, seperti belajar dan menjaga kesehatan, yang sering kali terabaikan ketika saya terlalu banyak bermain.”*

Dan pertanyaan terakhir yang yang Peneliti Berikan kepada ZH ialah *“Apa langkah-langkah yang akan kamu ambil ke depan untuk menjaga keseimbangan antara bermain game dan belajar? dan Bagaimana kamu bisa memastikan bahwa perubahan yang kamu buat akan bertahan lama?”* dan

HW menjawab “Menurut saya, seperti DH dan HW, langkah yang bisa saya ambil untuk menjaga keseimbangan antara bermain game dan belajar adalah dengan membuat jadwal yang lebih teratur, di mana waktu bermain game tidak mengganggu waktu belajar. Saya juga berpikir untuk menetapkan batasan waktu bermain setiap harinya. Namun, saya masih ragu apakah perubahan ini bisa bertahan lama, karena berdasarkan pengalaman, saya cenderung kembali ke kebiasaan lama setelah beberapa hari.”

Tindakan Pada Siswa

Dalam menangani siswa berinisial ZH, yang mengalami kesulitan serupa dengan siswa berinisial DH dalam mengelola waktu antara bermain game online dan belajar, peneliti menerapkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Hasil wawancara mengungkapkan bahwa ZH sangat tertarik bermain game online hingga larut malam, yang berdampak negatif pada pola tidur, konsentrasi, dan hasil belajar di sekolah. Kecenderungan kecanduan ZH terhadap game online juga lebih tinggi dibandingkan DH. Meskipun ZH mulai menyadari dampak negatif dari kebiasaan ini, ia masih kesulitan untuk melakukan perubahan secara konsisten.

Untuk membantu ZH, peneliti memberikan dorongan motivasi untuk mengubah pola pikir dari fokus pada kepuasan sesaat bermain game menjadi lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademis. Peneliti menyarankan ZH untuk memulai perubahan dengan mengurangi durasi bermain game dan menetapkan jadwal yang lebih disiplin untuk belajar. Selain itu, peneliti juga

mendorong ZH untuk memanfaatkan gadget secara positif dengan menggunakan fitur yang mendukung proses belajar, daripada hanya bermain game. Meskipun ZH mendapatkan kebebasan lebih dalam menggunakan gadget dibandingkan DH, kerjasama dan perhatian dari orang tua diharapkan dapat membantu ZH dalam mengatur waktu bermain game dengan lebih baik.

Peneliti juga mengarahkan ZH untuk lebih fokus pada kegiatan yang mendukung perkembangan akademis, seperti aktif dalam kelompok belajar bersama teman. Aktivitas ini diharapkan tidak hanya membantu ZH dalam memahami materi pelajaran, tetapi juga mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game. ZH diingatkan bahwa dukungan dari orang tua, yang menunjukkan kasih sayang dan perhatian, dapat menjadi motivasi tambahan untuk meningkatkan prestasinya.

Sebagai langkah lanjutan, ZH diberikan tugas untuk mencatat kebiasaan bermain game dan belajar selama 3 hari. Tugas ini melibatkan pencatatan waktu bermain game, durasi, perasaan setelah bermain, serta waktu yang dihabiskan untuk belajar dan hasil yang dicapai. Tujuan dari tugas ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ZH tentang dampak dari perilakunya dan mendorong tanggung jawab dalam mengatur waktu antara bermain game dan belajar. Peneliti menekankan pentingnya dukungan dari orang tua dan guru dalam membantu ZH mengatasi kebiasaan buruknya dan memastikan bahwa perubahan yang dilakukan dapat bertahan lama.

Dengan pendekatan yang sistematis dan mendalam ini, diharapkan ZH dapat mengubah pola pikir dan perilakunya menjadi lebih positif,

meningkatkan motivasi belajarnya, serta mengurangi ketergantungan pada game online yang mengganggu aktivitas belajarnya.

Tahap Akhir

Peneliti melakukan observasi pada tanggal 19 Agustus 2024 terhadap siswa yang bernama ZH disekolah dan juga benar semua mengenai dampak dari kecanduan *gadget* terutama *game online* dan juga sama seperti DH dan HW dari pengakuan ZH sendiri dan beberapa guru mata pelajaran kalau ada penurunan nilai di beberapa mata pelajaran nahkan beberapa nilai tidak mencapai nilai minimum dan juga perilakunya yang suka terlambat saat datang ke sekolah Selanjutnya, Peneliti merefleksikan dan mempersiapkan diri untuk membantu siswa.

Pendekatan CBT Sesi 2

Pada sesi kedua yang dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2024 di Ruang BK dengan ZH dari kelas VII A RPL 2, peneliti menyambut siswa dengan hangat dan mengundangnya untuk duduk. Setelah bertanya tentang kabar, ZH merespons, "*Halo Pak, saya merasa lebih baik dari sebelumnya.*" Peneliti menyatakan, "*Saya senang mendengarnya.*" Selanjutnya, peneliti memulai sesi konseling dengan bertanya apakah ZH sudah mulai mengatur waktu bermain game online. ZH menjelaskan, "*Walaupun sangat menantang, saya perlahan-lahan mencoba mengontrol diri. Saya masih bermain game, tetapi*

waktu yang saya habiskan telah berkurang dibandingkan sebelumnya, dan saya merasa termotivasi oleh DH dan HW.”

Peneliti lalu menanyakan apakah ZH menyadari dampak kecanduan game online yang dialaminya. ZH menjawab, *“Saya akhirnya menyadari, Pak, bahwa kecanduan ini membawa dampak negatif pada saya, seperti penurunan nilai dan sering terlambat ke sekolah.”*

Jawaban ZH menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikapnya. Ucapan dan tanggapannya selama wawancara terlihat tulus dan menunjukkan komitmen untuk memperbaiki diri. ZH mengakui bahwa ia telah mengurangi waktu bermain game dan berusaha lebih bijaksana dalam menggunakan gadget. Peneliti kemudian bertanya bagaimana perasaan ZH setelah sesi konseling kedua ini, dan ZH menjawab, *“Saya merasa sangat lega karena ada yang memberikan penjelasan jelas tentang perilaku saya yang kurang baik. Saya sudah sadar, tetapi rasanya memang perlu ada bimbingan tambahan untuk membantu saya keluar dari kecanduan ini.”*

Dari penjelasan ZH, jelas bahwa ia mulai menunjukkan upaya nyata untuk mengontrol penggunaan gadgetnya, khususnya dalam bermain game online. Peneliti mengonfirmasi komitmen ZH untuk terus berusaha memperbaiki perilaku dan mengurangi kecanduan, dengan harapan ia akan menjadi individu yang lebih baik di masa mendatang.

Tahap Akhir

Pada tanggal 26 Agustus 2024, peneliti melakukan pengamatan terhadap seorang siswa bernama ZH di sekolah dan mendapati bahwa semua

pernyataan yang disampaikan oleh siswa tersebut terbukti benar. ZH menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengontrol diri, berhasil mengurangi perilaku kecanduannya, serta memperlihatkan kemajuan dalam pemanfaatan gadget dan game online secara lebih cerdas, sama seperti DH dan HW ini terlihat pada perilakunya yang mulai tidak datang terlambat lagi dan nilai di beberapa mata pelajaran yang sudah mulai stabil dan mencapai nilai minimum dan ini juga didukung oleh tugas yang peneliti berikan berupa laporan dimana waktu mereka dalam bermain game mulai berkurang dalam tiga hari.

C. Pembahasan

1. Diskusi Hasil Penelitian

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget pada konseli sudah tercapai dengan siklus yang sudah dijelaskan sebelumnya. Pertemuan awal diadakan pada hari Jumat, 28 Juli 2024, ketika peneliti mulai mengatur persiapan RPL, menjadwalkan pertemuan guru untuk mewawancarai siswa, dan membuat jadwal observasi terhadap siswa yang kecanduan gadget, terutama dalam hal bermain game online. Setelah persiapan, peneliti menggunakan sejumlah indikator untuk melakukan pengamatan pada siswa yang kecanduan gadget. Yang utama adalah dampak penggunaan gadget untuk game online., yang kedua Kesadaran akan dampak *game online*, yang ketiga Pengaturan Waktu Bermain *game online*, yang keempat Kontrol Diri dalam Bermain *game online*, yang kelima Pemanfaatan Fitur *gadget* untuk Pendidikan,

yang Perubahan Pola Tidur akibat *game online*, serta yang ke tujuh Pengaruh *game online* terhadap Aktivitas Sosial. Dengan rencana tersebut, peneliti mengakhiri pertemuan pertama dengan melakukan refleksi. Selama proses refleksi ini, kegiatan yang telah dilakukan ditinjau kembali untuk melihat dampak dan hasil dari aktivitas-aktivitas sebelumnya.

Pada sesi pertama yang dilaksanakan pada hari Jumat, 16 Agustus 2024, peneliti menerapkan pendekatan CBT yang terdiri dari empat fase. Pertama, peneliti memberikan edukasi terkait bagaimana pemikiran irasional dapat diubah menjadi rasional. Selanjutnya, Tahap pertama adalah perubahan pola pikir; Peneliti membantu siswa mengenali masalah yang menyebabkan pola pikir tidak sehat dan mengarahkannya menuju perspektif yang lebih realistis. Setelah itu, tahap perubahan perilaku dilakukan; Peneliti membantu siswa mengubah praktik yang tidak efektif dan mempelajari teknik pemecahan masalah baru. Pada akhirnya, penilaian dilakukan; Peneliti mengevaluasi data untuk menentukan masalah dan memahami pola berpikir maladaptif untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, tugas diberikan untuk memantau perilaku kecanduan siswa, dan observasi lanjutan akan dilakukan pada 19 Agustus 2024 untuk menilai perkembangan perilaku siswa.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada 21 Agustus 2024 dengan merujuk pada hasil evaluasi dari pertemuan pertama, sehingga kendala dan kesulitan yang muncul sebelumnya dapat diminimalisir dan diperbaiki. Pada sesi kedua, siswa mulai bercerita tentang kehidupan sehari-hari mereka di sekolah dan di rumah. Mereka berbicara dengan lebih terbuka mengenai situasi yang mereka alami dan

mulai menyadari bahwa tindakan mereka tidak baik. Selanjutnya, observasi lanjutan dilakukan beberapa hari kemudian, pada 23 Agustus 2024, untuk memantau perubahan perilaku mereka.

Siswa dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang perilaku agresif melalui penggunaan metode Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam sesi konseling yang disesuaikan. Melalui intervensi ini, siswa yang sebelumnya mungkin tidak menyadari bahwa perilaku mereka termasuk dalam kategori agresif, kini menjadi lebih sadar akan tindakan mereka. CBT membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif yang mendorong perilaku agresif, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih positif dan konstruktif. Siswa belajar untuk berbicara dengan lebih sopan, menghindari kata-kata kasar, tidak berbicara dengan nada tinggi, serta menghentikan perilaku mengejek teman sekelas. Dengan demikian, mereka semakin memahami apa itu perilaku agresif dan dampaknya, sehingga mampu mengendalikan dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih adaptif.

Menurut ringkasan yang diberikan di atas, layanan konseling individu peneliti menggunakan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif adalah cara yang sukses untuk membantu siswa. Hal ini terbukti dari cara perilaku siswa telah berubah di kelas; Sementara perilaku antagonis vokal tidak berubah secara signifikan, dinamika positif telah ditunjukkan. Murid-murid yang telah berteriak, mengutuk, berbicara keras, dan mengolok-olok satu sama lain mulai berperilaku berbeda lebih jarang. Setelah siswa mendapatkan sesi terapi CBT yang disesuaikan dengan tujuan mengurangi perilaku kekerasan, pergeseran ini terjadi.

Untuk mencapai tujuan modifikasi perilaku yang lebih optimal, diharapkan sekolah dapat terus menawarkan sesi konseling individu yang berkelanjutan antara konselor untuk mendukung hasil yang menguntungkan ini.

Hasil tersebut diakui oleh guru pembimbing dan wali kelas. Dengan hasil ini, peneliti juga mengetahui bahwa metode terapi perilaku kognitif berhasil. Menurut temuan peneliti, DH, HW, dan HZ, siswa Kelas VII A, telah menunjukkan perubahan perilaku dan pola pikir yang diinginkan, Hal ini yang paling jelas ialah tampak dari mereka yang biasanya sering terlambat ke sekolah sudah bisa datang tepat waktu sebelum jam masuk kelas sudah dibunyikan dan dalam hal belajar terbukti dari hasil tugas latihan harian mereka yang lebih stabil dari sebelumnya, dan juga diperkuat dari laporan tugas dari Peneliti berikan secara tiga hari kepada DH, HW dan HZ yang memberikan hasil baik seperti berkurangnya bermain gadget, Hasilnya menunjukkan bahwa penelitian telah dilakukan dengan baik dan mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Keterbatasan Penelitian

Sebagai orang biasa, peneliti rentan terhadap kesalahan dan kesalahan yang disebabkan oleh berbagai keadaan yang dihadapi selama penelitian. Pengembangan, penggunaan, dan administrasi data dalam penelitian ini memberikan sejumlah tantangan.

Keterbatasan dalam kemampuan, baik secara moral maupun materi, mempengaruhi seluruh proses mulai dari penyusunan proposal skripsi, pelaksanaan penelitian, pengolahan data, hingga penulisan skripsi ini.

Penelitian ini juga menghadapi kendala dalam hal waktu dan manajemen waktu. Ada kemungkinan bahwa data yang dikumpulkan dari lapangan dapat ditafsirkan secara tidak benar karena keterbatasan waktu dan keuangan peneliti.

Waktu yang terbatas juga menjadi penghambat bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada siswa di SMP Swasta Dharma Patra Rantau untuk tahun ajaran 2023-2024.

Selain kendala-kendala tersebut, peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam hal pengetahuan, khususnya dalam menyusun daftar pertanyaan wawancara yang baik dan sesuai standar. Kurangnya referensi atau buku panduan yang memadai dalam teknik wawancara juga menjadi salah satu kelemahan yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, peneliti dengan senang hati menerima kritik dan saran yang konstruktif untuk menyempurnakan penelitian ini, sehingga dapat memberikan motivasi bagi peneliti dalam meningkatkan kualitas hasil penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Diambil dari pemeriksaan temuan studi yang dilakukan oleh para ulama di SMP Swasta Dharma Patra Rantau mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai upaya meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget terutama game online pada Berikut hasil kajian yang dapat dipresentasikan oleh siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau pada tahun 2023–2024:

- a) Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Swasta Dharma Patra Rantau berlangsung dengan baik berkat kerjasama yang solid antara kepala sekolah dan guru bimbingan. Tujuan utama dari kerjasama ini adalah membantu siswa mengatasi berbagai problematika dihadapi sehingga murid dapat mengembangkan pribadi yang sehat dan baik.
- b) Dampak dari perilaku kecanduan yang terjadi pada siswa di sekolah SMP Swasta Dharma Patra Ranta adalah seperti seringnya datang terlambat, menurunnya nilai di beberapa mata pelajaran, dan juga tidak mencapai nilai minimum di beberapa mata pelajaran. Perilaku kecanduan ini dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk individu itu sendiri, lingkungan, dan keluarga. Meskipun pihak sekolah telah melakukan upaya bimbingan, pencegahan, dan penanganan untuk mengatasi perilaku agresif siswa, namun perilaku adiktif di kalangan siswa masih sering muncul.

c) Adanya Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada siswa SMP Swasta Dharma Patra Rantau di kelas VII A dapat membantu siswa untuk mengurangi dan meningkatkan kecerdasan pada penggunaan *gadget* terutama *game online*. Telah terbukti bahwa siswa mengalami perubahan di kelas setelah menerima pendekatan CBT. Pendekatan ini berhasil mendorong perubahan perilaku dengan tujuan mengurangi kecanduan dan meningkatkan kemampuan dalam menggunakan *gadget*, terutama dalam hal *game online*. Dapat disimpulkan bahwa perilaku kurangnya kecerdasan pada penggunaan *gadget* dapat dimaksimalkan. Oleh karena itu pihak sekolah dapat menggunakan dan memberikan penerapan CBT ntara konseli dan konselor secara berkelanjutan.

B. Saran

Untuk Guru Bimbingan Konseling diharapkan terus meningkatkan layanan atau program konseling agar lebih efektif dalam menangani dan mengelola masalah siswa. Diharapkan juga siswa dapat memberikan bimbingan dan nasihat di sekolah, serta siswa yang memiliki tingkat karakter positif yang masih rendah diharapkan mampu berubah dan berkembang lebih baik.

Untuk pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan lebih bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan siswa sebagai individu dan untuk mendorong pandangan yang lebih optimis. Sementara itu, disarankan agar peneliti lain menggunakan

teknik penelitian yang lebih bervariasi dan menyeluruh untuk mengidentifikasi beberapa pendekatan untuk pemecahan masalah dan memberikan hasil yang lebih konsisten dengan tujuan.

Orang tua atau wali diharapkan untuk lebih memperhatikan anaknya, terutama bagi anak yang menunjukkan perilaku adiktif. Berikan dukungan dan motivasi dalam kegiatan sehari-hari, serta ajarkan anak untuk berperilaku baik. Sampaikan nasihat positif saat anak menyampaikan pendapat atau bertindak kurang baik, dekati anak untuk memahami sikap dan aktivitasnya, dan dengarkan keinginan serta keluhannya.

Untuk murid semoga kedepannya untuk bijak dan tidak berlebihan dalam menggunakan *gadget* terutama bermain permainan *online* karena bisa menimbulkan efek negatif terhadap diri sendiri. harus bisa mempunyai manajemen waktu dan pengontrolan diri yang baik agar tidak mengalami kecanduan seperti sebelumnya dan bisa memberikan motivasi, edukasi dan menjadi suri tauladan kepada teman atau orang sekitar. Dan menjadi motivasi diri untuk mengikuti layanan bimbingan dan konseling yang ada disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Setia Asyanti. (2019). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (TEORI DAN APLIKASI). Muammadiyah University Press.
- Syamsu Yusuf LN., H. 1952-. (2006). Psikologi perkembangan anak & remaja / H. Syamsu Yusuf L.N. ; pengantar, M. Djawab Dahlan (Cet. 7). Bandung : Remaja Rosda karya, 2006.
- Adams, E. (2014). *Fundamentals of game design*. Pearson Education.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Chen, Y., Chen, P. S., Hwang, J., Korba, L., Song, R., & Yee, G. (2005). An analysis of online gaming crime characteristics. *Internet Research*, 15(3), 246–261.
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363–388.

- Dimas, E. T., Akmal, A., Pusat, N., & Komunikasi, K. (2017). *KAJIAN DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI ANAK DAN REMAJA*.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). *Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior*. 6(1).
<https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Froggatt, W. (n.d.). *Cognitive-Behaviour Therapy*.
- Hasdy, D. (2015). Identifikasi Faktor-faktor Sosial Anak Pemain Game. *Makassar: Universitas Hasanuddin*.
- Irawan, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).
- Khairuni Mahasiswa Pascasarjana Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh, N. (n.d.). *DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF SOSIAL MEDIA TERHADAP PENDIDIKAN AKHLAK ANAK (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh)*.
- Király, O., Naggygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In *Behavioral addictions* (pp. 61–97). Elsevier.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996.
- Masâ, M. M. (2020). Game Online dan Dampaknya di Mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 6(1).
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jipied.org/index.php/JSE>

- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial*. Simbiosis Rekatama Media.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019a). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113–119.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019b). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113–119.
- Nusantara SMA, C. N. (2017). PERAN MEDIA SOSIAL UNTUK PENINGKATAN KREATIVITAS. *Jurnal Kewarganegaraan*, 1(2).
- Perdana, A. P., & Yusuf, W. (2020). UU ITE TENTANG EFEK MEDIA SOSIAL TERHADAP GENERASI MILENIAL ITE ACT ON THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON THE GENERATION OF MILENIAL. 8(3), 297. <http://jurnalperspektif.org/index.php>
- Pilpala, T. K. S. (2013). Pengembangan konseling kelompok untuk peningkatan pengelolaan diri pada remaja yang kecanduan game online. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1).
- Prastyo, Y. (2017). Pembagian tingkat kecanduan game online menggunakan k-means clustering serta korelasinya terhadap prestasi akademik. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 2(2), 138–148.
- Putri, L. D. (2021). Waspada dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 58–66.

- Rahmawati, D., Mulyana, D., & Amar, B. R. (2021). *Kecanduan game online. Jakarta: Program Humas Universitas Indonesia.*
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi.* Bandung UPI Press.
- Siregar, E. Y., & Hasanah Siregar, R. (n.d.). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction.*
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 49–58.
<https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049>
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). *Stop Kecanduan Game Online Mulai Sekarang.*
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212.
- Viega. (2019, April 10). *Klasifikasi Sosial Media.* Binus.
- Winn, B. M., & Fisher, J. W. (2004). Design of communication, competition, and collaboration in online games. *Dipresentasikan Dalam Computer Game Technology Conference. Toronto, Canada.[3 Maret 2013].*

LAMPIRAN

Lampiran 1

I. IDENTITAS

1. Nama : Alam Jamaaluka Tentua
2. Tempat / Tanggal Lahir : Rantau, 02 April 2001
3. Jenis Kelamin : Laki - laki
4. Agama : Islam
5. Alamat : Bukit Suling
6. Anak Ke : 5
7. Status Perkawinan : Belum Menikah
8. Warganegara : Indonesia

II. DATA ORANG TUA

1. Nama Ibu : Nurjannah
2. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
3. Nama Ayah : A.I Tentua
4. Pekerjaan : Instruktur Sertifikasi Rig
5. Alamat : Bukit Suling

III. PENDIDIKAN

1. SD Negeri 1 Rantau Pauh : 2007 - 2013
2. SMP Swasta Dharma Patra Rantau : 2013 - 2016
3. SMA Negeri 1 Kejuruan Muda : 2016 - 2019
4. Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara : 2020 - 2024

Lampiran 2

Hasil Observasi Siswa Kelas VII A dan VII B Tahun Ajaran 2023/2024

Observasi : Alam Jamaaluka Tentua

Tempat observasi : SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Hal yang di observasi : Kecerdasan Penggunaan *Gadget* pada Siswa

Tanggal observasi : 2023/2024

No	Indikator	Keterangan
1	Penggunaan Gadget untuk Game Online	Indikator ini mengukur seberapa sering dan lama seseorang menggunakan gadget, terutama untuk bermain game online. Penggunaan ini meliputi intensitas, durasi, serta jenis game yang dimainkan.
2	Kesadaran akan Dampak Gadget terutama Game Online	Indikator ini menilai tingkat pemahaman dan kesadaran siswa mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget, terutama dalam bermain game online, termasuk efek pada kesehatan mental, fisik, serta prestasi akademik.
3	Pengaturan Waktu Bermain Gadget terutama Game Online	Mengukur kemampuan siswa dalam mengatur dan membatasi waktu penggunaan gadget, terutama untuk bermain game online, agar tidak mengganggu aktivitas penting lainnya seperti

		belajar, tidur, dan bersosialisasi.
4	Kontrol Diri dalam Bermain Gadget terutama Game Online	Indikator ini menilai kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dari penggunaan gadget secara berlebihan, khususnya dalam bermain game online, serta kemampuan menolak godaan untuk terus bermain.
5	Pemanfaatan Fitur Gadget untuk Pendidikan	Indikator ini menilai sejauh mana siswa memanfaatkan fitur-fitur yang ada di gadget untuk tujuan edukatif, seperti menggunakan aplikasi pembelajaran, mencari informasi akademik, atau mengikuti kegiatan belajar online.
6	Perubahan Pola Tidur akibat Gadget terutama Game Online	Indikator ini menilai sejauh mana penggunaan gadget, terutama untuk bermain game online, mempengaruhi pola tidur siswa, termasuk durasi tidur, waktu tidur, dan kualitas tidur.
7	Pengaruh Gadget terutama Game Online terhadap Aktivitas Sosial	Indikator ini mengukur dampak penggunaan gadget dan game online terhadap interaksi sosial siswa, baik dalam lingkup keluarga, pertemanan, maupun lingkungan sekolah, termasuk kemungkinan adanya isolasi sosial akibat kecanduan game.

Lampiran 3

Hasil Wawancara Kepada Guru BK / Wali Kelas VII A SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Nama : Nursita S.Sos.
 Tanggal/Wawancara : Senin, 05 Agustus 2024
 Tempat dan Waktu : Ruang BK

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Seberapa Terbuka siswa terhadap Ibu sebagai Guru BK?	dikarenakan saya juga baru sebulan menjadi Wali kelas mereka saya rasa kami sudah cukup dekat karena mereka mudah mengkomunikasikan banyak hal kepada saya contohnya mereka terkadang curhat dan menceritakan kondiri mereka kepada saya tanpa saya minta sendiri.
2	Apa pendapat Ibu mengenai fenomena <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> terhadap Siswa?	Menurut Saya mengenai fenomena gadget terutama game online terhadap siswa ini sebenarnya memberikan dampak positif untuk siswa itu sendiri tetapi juga bisa memberikan dampak negatif

		yang besar juga jika tidak memiliki pengontrolan diri yang baik.
3	Apa yang lakukan Ibu sebagai Guru BK dan juga sekaligus Wali Kelas ketika Anda menangani siswa yang mengalami masalah kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	yang bisa saya lakukan untuk sekarang kepada siswa yang mengalami kecanduan terhadap bermain <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ini adalah berupa edukasi dan nasihat kepada mereka dan mengawasi mereka selama di sekolah karena juga saya tidak bisa memantau mereka sehari penuh jadi terkadang jika mereka sudah menimbulkan beberapa hal masalah kepada diri mereka saya akan panggil orang tuanya untuk bisa dikomunikasikan.
4	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan sebagai Guru BK dari Murid, guru atau orang tua ketika menangani siswa yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	yang saya rasakan ialah saya mempunyai harapan jika mereka bisa mengurangi kecanduan yang mereka alami dan sadar akan kondisi mereka jika hal ini akan memberikan masalah kepada mereka kedepannya.
5	Apa yang Ibu Harapkan sebagai Guru BK dan sekaligus wali kelas dari Murid, guru atau orangtua ketika menangani siswa yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> terutama <i>game online</i> ?	yang saya harapkan ialah seperti yang saya katakan sebelumnya dan juga hal ini harus adanya kerja sama antara siswa dan orangtua, karena jika hanya saya sebagai Guru yang berusaha

		<p>untuk membantu siswa yang memiliki masalah kecanduan game online ini saya yakin ini tidak akan berhasil oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara siswa dan orangtua seperti kepada siswa mereka punya kesadaran jika diri mereka berada pada kecanduan yang akan memberikan dampak negatif kepada mereka kedepannya dan ingin berubah menjadi lebih baik dan juga kepada orangtua untuk lebih memantau siswa atau anak mereka dikarenakan sebagai guru saya hanya bisa memantau mereka pada saat berada di sekolah selebihnya mereka bersama orangtua mereka.</p>
--	--	--

Lampiran 4

Hasil Wawancara Kepada Siswa Kelas VII A Berinisial DH SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Nama : DH
 Tanggal/Wawancara : Selasa, 16 Agustus 2024
 Tempat dan Waktu : Ruang BK

Pertanyaan	Hasil
<p>1. Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu?</p> <p>2. Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain, terutama jika mengganggu waktu belajar?</p>	<p>DH sering bermain game online, terutama saat malam minggu atau hari libur. Meskipun bermain game membuatnya senang, jika waktu belajarnya terganggu, ia merasa bersalah dan khawatir akan dimarahi oleh orang tuanya.</p>
<p>1. Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu, baik positif</p>	<p>Dampak positifnya membuat DH senang dan bersemangat, tetapi dampak negatifnya seperti kehilangan kendali emosi dan kesulitan mengatur waktu membuatnya merasa kesal dan sulit</p>

<p>maupun negatif?</p> <p>2. Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?</p>	<p>berkonsentrasi saat belajar.</p>
<p>1. Bagaimana kamu mengatur waktu antara bermain game online dan mengerjakan tugas sekolah?</p> <p>2. Apa yang terjadi dalam pikiranmu ketika merasa kesulitan mengatur waktu antara bermain game dan belajar? Bagaimana perasaanmu ketika waktu bermain mengganggu tugas-tugasmu?</p>	<p>DH berusaha mengatur waktu bermain game agar tidak mengganggu tugas sekolah, tetapi ia sering kesulitan mempertahankan pengaturan ini. Ketika terganggu, ia merasa bersalah dan takut dimarahi orang tuanya.</p>
<p>1. Ketika sedang belajar atau di kelas, bagaimana caramu mengendalikan keinginan untuk bermain game online?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika mencoba menahan diri untuk tidak bermain game online saat tidak tepat? Bagaimana perasaanmu ketika berhasil atau gagal mengendalikan keinginan tersebut?</p>	<p>Karena di Sekolah tidak boleh membawa Gadget jadi masalah pengendalian diri untuk menahan diri tidak menjadi masalah tetapi jika dirumah saat waktu belajar atau mengerjakan tugas bermain gadget menjadi bukan masalah bagi DH dan dia merasa senang ketika berhasil menahan diri untuk tidak bermain game saat belajar, tetapi pengendalian ini sulit dipertahankan dalam jangka panjang.</p>
<p>1. Selain bermain game, apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? Bagaimana kamu membagi waktu antara keduanya?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu</p>	<p>DH juga menggunakan gadget untuk belajar, seperti mencari informasi dan berkomunikasi melalui WhatsApp. Ketika memilih untuk belajar daripada bermain game, ia merasa senang karena sadar akan kewajibannya sebagai siswa.</p>

<p>saat berhasil fokus pada belajar?</p>	
<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu, seperti tidur larut malam? 2. Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu lakukan ketika hal ini terjadi?</p>	<p>Bermain game sering membuat DH tidur larut malam, dan meskipun ia menyesali hal tersebut, kebiasaan itu terus terulang meski ia mencoba untuk mengubahnya.</p>
<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga? 2. Apa yang kamu pikirkan ketika menyadari bahwa game online mengurangi waktu interaksimu dengan orang lain? Bagaimana perasaanmu, dan apa yang biasanya kamu lakukan untuk menyeimbangkan waktu tersebut?</p>	<p>DH merasa game online membantunya bersosialisasi dengan teman dan keluarga, tetapi ia termotivasi untuk mengurangi waktu bermain karena kecanduan game berdampak negatif pada kewajibannya sebagai siswa.</p>

Lampiran 5

Hasil Wawancara Kepada Siswa Kelas VII A Berinisial HW SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Nama : HW
 Tanggal/Wawancara : Selasa, 16 Agustus 2024
 Tempat dan Waktu : Ruang BK

Pertanyaan	Hasil
<p>1. Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu?</p> <p>2. Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain, terutama jika mengganggu waktu belajar?</p>	<p>HW sering bermain game online, terutama pada malam minggu atau hari libur, bahkan sampai jam 4 pagi. Ia tidak dipantau oleh orang tuanya dan mengatur waktunya sendiri. Setelah bermain game yang mengganggu waktu belajarnya, HW merasa sedikit bersalah.</p>
<p>1. Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu, baik positif</p>	<p>Dampak positifnya membuat HW merasa senang dan bersemangat ketika mencapai tujuan dalam game. Namun, dampak negatifnya adalah kesulitan mengendalikan emosi dan mengatur waktu,</p>

<p>maupun negatif?</p> <p>2. Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?</p>	<p>terutama saat sulit fokus atau konsentrasi belajar</p>
<p>1. Bagaimana kamu mengatur waktu antara bermain game online dan mengerjakan tugas sekolah?</p> <p>2. Apa yang terjadi dalam pikiranmu ketika merasa kesulitan mengatur waktu antara bermain game dan belajar? Bagaimana perasaanmu ketika waktu bermain mengganggu tugas-tugasmu?</p>	<p>HW berusaha mengatur waktunya sendiri, tetapi sering kali merasa sulit mengendalikan waktu antara bermain game dan belajar. Ketika terganggu, ia merasa sedikit bersalah namun tidak terlalu khawatir karena orang tuanya tidak mengawasinya.</p>
<p>1. Ketika sedang belajar atau di kelas, bagaimana caramu mengendalikan keinginan untuk bermain game online?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika mencoba menahan diri untuk tidak bermain game online saat tidak tepat? Bagaimana perasaanmu ketika berhasil atau gagal mengendalikan keinginan tersebut?</p>	<p>Karena di Sekolah tidak boleh membawa Gadget jadi masalah pengendalian diri untuk menahan dari bermain gadget menjadi bukan masalah tetapi saat di rumah dan waktunya sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah HW merasa agak senang ketika berhasil memilih belajar daripada bermain game, karena ia masih ingat tanggung jawabnya sebagai siswa. Namun, seringkali ia merasa sulit mempertahankan keputusan tersebut.</p>
<p>1. Selain bermain game, apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? Bagaimana kamu membagi waktu antara keduanya?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu</p>	<p>HW menggunakan gadget untuk belajar, mencari informasi, dan berkomunikasi dengan teman sekelas. Ia merasa agak senang ketika berhasil memilih belajar daripada bermain game online, karena ia masih menyadari tanggung jawabnya sebagai siswa..</p>

<p>saat berhasil fokus pada belajar?</p>	
<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu, seperti tidur larut malam? 2. Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu lakukan ketika hal ini terjadi?</p>	<p>HW menyadari bahwa bermain game online mempengaruhi pola tidurnya, dan meskipun merasa menyesal, kebiasaan ini terus berulang. Ia pernah mencoba mengubah kebiasaan ini, tetapi hanya bisa bertahan maksimal dua hari.</p>
<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga? 2. Apa yang kamu pikirkan ketika menyadari bahwa game online mengurangi waktu interaksimu dengan orang lain? Bagaimana perasaanmu, dan apa yang biasanya kamu lakukan untuk menyeimbangkan waktu tersebut?</p>	<p>HW merasa game online memiliki dampak positif, seperti dapat bermain bersama teman atau saudara meskipun terpisah jarak. Namun, ia juga termotivasi untuk mengurangi kecanduan game karena dampak negatif terhadap kewajibannya sebagai siswa.</p>

Lampiran 6

Hasil Wawancara Kepada Siswa Kelas VII A Berinisial ZH SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Nama : ZH
 Tanggal/Wawancara : Selasa, 16 Agustus 2024
 Tempat dan Waktu : Ruang BK

Pertanyaan	Hasil
<p>1. Seberapa sering kamu bermain game online di gadgetmu? Apakah aktivitas ini mempengaruhi waktu belajarmu?</p> <p>2. Apa yang biasanya kamu pikirkan ketika memutuskan untuk bermain game online? Bagaimana perasaanmu setelah bermain, terutama jika mengganggu waktu belajar?</p>	<p>ZH tidak bermain game sesering DH dan HW, tetapi biasanya bermain beberapa jam setiap hari, terutama saat akhir pekan atau liburan. Waktu belajarnya tidak terganggu karena ia lebih suka belajar di pagi hari dan bermain di malam hari. Namun, ada sedikit rasa penyesalan ketika waktu belajarnya terpotong karena bermain game.</p>
<p>1. Apa yang kamu ketahui tentang dampak bermain game online terhadap aktivitas sehari-harimu, baik positif maupun negatif?</p>	<p>Dampak positif yang dirasakan ZH adalah kemampuan melatih strategi dan berpikir cepat, serta hiburan yang membuatnya rileks setelah belajar. Namun, dampak negatifnya adalah kecenderungan menunda tugas dan kecanduan,</p>

<p>2. Bagaimana perasaanmu ketika menyadari bahwa game online bisa berdampak negatif? Apa yang biasanya kamu pikirkan saat menghadapi dampak tersebut?</p>	<p>yang membuatnya sulit berhenti bermain dan menyebabkan kurang tidur.</p>
<p>1. Bagaimana kamu mengatur waktu antara bermain game online dan mengerjakan tugas sekolah? 2. Apa yang terjadi dalam pikiranmu ketika merasa kesulitan mengatur waktu antara bermain game dan belajar? Bagaimana perasaanmu ketika waktu bermain mengganggu tugas-tugasmu?</p>	<p>ZH merasa senang karena dia bisa belajar di pagi hari dan bermain game di malam hari tanpa mengganggu jadwal belajar, namun merasa sedikit menyesal jika tugas-tugas terganggu karena kebiasaan bermain game.</p>
<p>1. Ketika sedang belajar atau di kelas, bagaimana caramu mengendalikan keinginan untuk bermain game online? 2. Apa yang kamu pikirkan ketika mencoba menahan diri untuk tidak bermain game online saat tidak tepat? Bagaimana perasaanmu ketika berhasil atau gagal mengendalikan keinginan tersebut?</p>	<p>Karena di Sekolah tidak boleh membawa Gadget jadi masalah pengendalian diri untuk menahan dari bermain gadget menjadi bukan masalah tetapi jika di rumah ZH biasanya berusaha untuk tetap fokus ketika saat belajar atau mengerjakan tugas, tetapi terkadang sulit menahan keinginan bermain game. Saat berhasil menahan diri, dia merasa bangga, tetapi jika gagal, ada rasa kecewa yang muncul karena mengabaikan prioritas belajar.</p>
<p>1. Selain bermain game, apakah kamu juga menggunakan gadget untuk aktivitas belajar? Bagaimana kamu membagi waktu antara keduanya? 2. Apa yang kamu pikirkan ketika memilih untuk belajar daripada bermain game online? Bagaimana perasaanmu saat berhasil fokus pada belajar?</p>	<p>ZH menggunakan gadget untuk belajar dan berkoordinasi melalui aplikasi seperti WhatsApp. Ia merasa bangga ketika memilih belajar daripada bermain game karena merasa telah mengutamakan tanggung jawab sebagai siswa. Perasaan lega muncul ketika berhasil fokus belajar dan menyelesaikan tugas.</p>

<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi pola tidurmu, seperti tidur larut malam?</p> <p>2. Bagaimana perasaanmu setelah menyadari bahwa game online mempengaruhi tidurmu? Apa yang biasanya kamu lakukan ketika hal ini terjadi?</p>	<p>ZH menyadari bahwa bermain game online mempengaruhi pola tidurnya, dan meskipun merasa menyesal, kebiasaan ini terus berulang. Ia pernah mencoba mengubah kebiasaan ini, tetapi hanya bisa bertahan beberapa hari sebelum kembali ke kebiasaan lama.</p>
<p>1. Apakah kamu merasa bermain game online mempengaruhi hubunganmu dengan teman atau keluarga?</p> <p>2. Apa yang kamu pikirkan ketika menyadari bahwa game online mengurangi waktu interaksimu dengan orang lain? Bagaimana perasaanmu, dan apa yang biasanya kamu lakukan untuk menyeimbangkan waktu tersebut?</p>	<p>ZH merasa bahwa game online sedikit mempengaruhi waktu bersama keluarga, tetapi dia tetap berusaha menjaga komunikasi dengan mereka. Game juga memiliki sisi positif, seperti bisa bermain bersama teman atau keluarga meski terpisah jarak. Namun, dia termotivasi untuk mengurangi waktu bermain game agar bisa fokus pada belajar dan kesehatan.</p>

Lampiran 7

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Satuan Pendidikan : SMP Swasta Dharma Patra Rantau
 Komponen : Cognitive Behavioral Therapy
 Bidang Layanan : Pribadi
 Topik / Tema Layanan : Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget terutama Game Online
 Kelas / Semester : VII A / Genap
 Alokasi Waktu : 45 menit

1.	Tujuan Layanan
	1. Peserta didik / konseli dapat Mengurangi durasi bermain gadget terutama game online.
	2. Peserta didik / konseli dapat mampu Meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan gadget Terutama game online
	3. Peserta didik / konseli dapat Memperbaiki pola tidur dan prestasi akademik.
	4. Peserta didik / konseli dapat Mendorong siswa menggunakan gadget untuk tujuan pendidikan.
2.	Metode, Alat dan Media
	1. Metode : Observasi dan Wawancara
	2. Alat / Media : -
3.	Pendekatan CBT
	1. Pendidikan: Konselor memberikan pendidikan tentang CBT dan bagaimana pikiran tidak sehat memengaruhi emosi dan perilaku.
	2. Perubahan Pola Pikir: Konselor membantu orang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir tidak sehat dan tidak realistis yang mempengaruhi pada masalah emosional dan perilaku tidak sehat.
	3. Perubahan Perilaku: Konselor membantu orang mengubah perilaku yang tidak produktif dan mengembangkan keterampilan baru yang dapat membantu mereka mengatasi masalah mereka.
	4. Evaluasi: Konselor mengevaluasi orang untuk mengidentifikasi masalah dan memahami pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.
4.	Langkah – langkah Pendekatan
	1. Mengidentifikasi siswa yang mengalami kecanduan gadget melalui rekomendasi guru BK dan observasi.
	2. Assesmen dan diagnosa
	3. Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
	4. Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli.
	2. Menata kembali keyakinan yang meyimpang.

	3. Intervensi tingkah laku
	4. Pencegahan
5.	Penilaian
	Indikator Keberhasilan
	1. Pengurangan durasi bermain gadget terutama game online
	2. Peningkatan atau kestabilan prestasi akademik
	3. Perbaikan Pola Tidur
	4. Pemanfaatan gadget dalam belajar
4.	Evaluasi
	Tahap ini adalah tahap mengevaluasi kembali sampai selesai, agar hasil yang di dapat benar benar valid minimalnya bisa mengurangi masalah meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget terutama game online pada siswa. Dan dalam tahap evaluasi ini juga melihat dan meninjau kembali apakah ada yang kurang dalam pelaksanaan ini, serta menganalisis apakah hasil ini sudah memuaskan.

Mengetahui,
Bimbingan Konseling



Nurrisita S.Sos.

Peneliti
2023

Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043

Lampiran 8

LAPORAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN PENGGUNAAN GADGET DI KALANGAN REMAJA PADA SISWA DI SMP SWASTA DHARMA PATRA RANTAU

A. Jenis Pendekatan

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

B. Komponen Layanan

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

C. Bidang Layanan

Pribadi

D. Fungsi Layanan

Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget

E. Topik Permasalahan

Kecerdasan Penggunaan Gadget

F. Materi Layanan

Kecerdasan penggunaan gadget adalah kemampuan individu untuk menggunakan teknologi dengan efektif dan efisien. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan produktivitas. Oleh karena itu, meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget merupakan permasalahan yang perlu diatasi.

Upaya Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget

1. Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

CBT adalah suatu pendekatan terapi yang berfokus pada perubahan perilaku dan pikiran. Tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat menjadi pola pikir dan perilaku yang lebih sehat.

2. Tujuan Penerapan CBT

Tujuan utama penerapan CBT dalam meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget adalah untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat yang menyebabkan penggunaan gadget yang tidak terkendali. CBT juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan serta membantu mereka mengatur waktu antara bermain dan belajar.

3. Prinsip-Prinsip CBT

Prinsip-prinsip utama CBT meliputi identifikasi pola pikir yang tidak sehat, pengembangan kemampuan mengelola emosi, dan pengembangan strategi perilaku yang lebih sehat.

4. Teknik CBT

Teknik-teknik yang digunakan dalam CBT meliputi wawancara, observasi, dan penggunaan instrumen penilaian. Dalam konteks meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget, teknik-teknik ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang menyebabkan penggunaan gadget yang tidak terkendali.

5. Implementasi CBT dalam Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget

Implementasi CBT melibatkan tiga tahap utama: identifikasi pola pikir yang tidak sehat, pengembangan strategi perilaku yang lebih sehat, dan pengawasan terhadap kemajuan.

Lampiran 9





Video Pemberian teknik Konseling

<https://youtu.be/vkvu1F90vPg?feature=shared>

Lampiran 10



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

Form : K - 1

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

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
 NPM : 2002080043
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 148 SKS

IPK= 3,78

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Setting Group untuk mengurangi Kecanduan Social Media pada Siswa Kelas VII SMP Dharma Patra T.A 2023/2024	
	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok* Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas X Smp Swasta Muhammadiyah Kualasimpang Tahun Ajaran 2023/2024	
	Penerapan Layanan Informasi Melalui Konseling Lintas Budaya Untuk Mencegah Konflik Sosial Pada Siswa Kelas Viii Smp Swasta Muhammadiyah Kualasimpang 2023 /2024	

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

Medan, Juli 2024
 Hormat Pemohon,

Alam Jamaaluka Tentua

Keterangan:

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

Lampiran 11



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

Form K-2

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

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
 NPM : 2002080043
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Setting Group untuk mengurangi Kecanduan Social Media pada Siswa Kelas VII SMP Dharma Patra T.A 2023/2024

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons. *Asbi 14/7*

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, Juli 2024

Hormat Pemohon,

Alam Jamaaluka Tentua

Keterangan

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

Lampiran 12


FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1720/II.3.AU /UMSU-02/F/2024
 Lamp : ---
 Hal : **Pengesahan Proyek Proposal**
Dan Dosen Pembimbing
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Alam Jamaaluka Tentua
 NPM : 2002080043
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy Setting Group* Untuk Mengurangi Kecanduan Social Media Pada Siswa Kelas VII SMP Dharma Patra T.A 2023/2024

Pembimbing : Asbi.,S.Pd.,M.Pd

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

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 22 Juli 2025

Medan, 16 Muharram 1446 H
 22 Juli 2024 M


Dra. H. Yaminah Yurnita, M.Pd.
 NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

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

Lampiran 13



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy Setting Group* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
22/03/2024	Perbaikan judul skripsi	
29/05/2024	Perbaikan Bab 1 latar belakang	
15/06/2024	Perbaikan Bab 2 tinjauan pustaka mengenai setting group	
26/06/2024	perbaikan mengenai komunikasi pada skripsi	
23/06/2024	perbaikan mengenai batasan masalah	
13/07/2024	perbaikan pada bagian metodologi penelitian di wawancara di Bab 3	

Medan, Juli 2024

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

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

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Lampiran 14



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



LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Alam Jamaaluka Tentua
 NPM : 2002080043
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy Setting Group* Untuk
 Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP
 Swasta Dharma Patra Rantau

Sudah layak diseminarkan.

Disetujui Oleh:
 Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Koseling

M. Fauzi Hasipuan, S.Pd, M.Pd.

Medan, Juli 2024

Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Lampiran 15



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



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

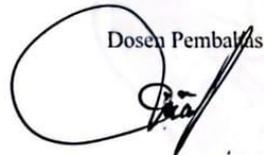
Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Alam Jamaaluka Tentua
 N.P.M : 2002080043
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan *Gadget* di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau TA. 2023/2024

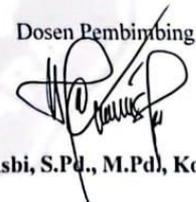
Pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Agustus 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing


Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing


Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi


 M. Fauzi Hasbi, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 16



**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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

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

Nama Lengkap : Alam Jamaaluka Tentua
N.P.M : 2002080043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan *Cognitif Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan *Gadget* di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli 2024.

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

Medan, September 2024
Diketahui oleh,
Ketua Prodi


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

Lampiran 17



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

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

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Alam Jamaaluka Tentua
 N.P.M : 2002080043
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Penerapan *Cognitif Behavioral Therapy Setting Group* Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024

Menjadi:

Penerapan *Cognitif Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan *Gadget* di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024

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

Medan, September 2024

Format Pemohon

Alam Jamaaluka Tentua

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasbi, S.Pd, M.Pd

Asbi, S.P.d., M.Pd., Kons

Lampiran 18



Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila membuat surat ini agar disertakan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No 1913/SK/BAN-PT/AK.KP/PT/XI/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
<https://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 2362/II.3-AU/UMSU-02/F/2024 Medan, 02 Rabiul Awwal 1446 H
Lamp : --- 04 September 2024 M
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala
SMP Swasta Dharma Patra Rantau
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

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/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Alam Jamaaluka Tentua
NPM : 2002080043
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan *Cognitif Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2023/2024

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, Aamin.




Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd
NIDN 0004086701

Pertinggal

Lampiran 19



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH TAMIANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP SWASTA DHARMA PATRA RANTAU

Alamat: Jl. Jakarta Ds. Pertamina, Kec. Rantau, Telp. 0641-31725 Kode Pos 24474
 E-mail: smpsdharmapatra_rantau@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : 165/SMP-DP/TU/2024

Kepala SMP Swasta Dharma Patra Rantau Kecamatan Rantau Kabupaten Aceh Tamiang Propinsi Aceh dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : ALAM JAMAALUKA TENTUA
NIM : 2002080043
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Alamat : Dusun Bukit Suling Desa Rantau Pauh Kecamatan Rantau
 Kabupaten Aceh Tamiang

Nama tersebut di atas telah melakukan pengumpulan data pada SMP Swasta Dharma Patra Rantau dari tanggal 23 Juli s/d 26 Agustus 2024 guna penyusunan skripsi dengan judul “ Penerapan *Cognitif Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau Tahun Ajaran 2024/2025 ”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Rantau, 10 September 2024

Kepala Sekolah,



Lampiran 20

15% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 3%  Publications
- 3%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

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

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

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 3%  Publications
- 3%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

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

1	Internet	repository.umsu.ac.id	6%
2	Internet	repository.radenintan.ac.id	2%
3	Internet	text-id.123dok.com	1%
4	Internet	pdfs.semanticscholar.org	0%
5	Internet	journal.isi.ac.id	0%
6	Internet	www.journal.unrika.ac.id	0%
7	Internet	docplayer.info	0%
8	Internet	core.ac.uk	0%
9	Internet	eprints.umk.ac.id	0%
10	Internet	eprints.walisongo.ac.id	0%
11	Internet	id.123dok.com	0%

12	Internet	journal.uny.ac.id	0%
13	Internet	123dok.com	0%
14	Internet	repositori.umsu.ac.id	0%
15	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	0%
16	Student papers	Vietnam Buddhist Institute	0%
17	Internet	journal.ugm.ac.id	0%
18	Internet	repositori.uma.ac.id	0%
19	Student papers	UIN Raden Intan Lampung	0%
20	Internet	fr.scribd.com	0%
21	Internet	pt.scribd.com	0%
22	Internet	repository.uin-suska.ac.id	0%
23	Student papers	Universitas Jambi	0%
24	Student papers	Universitas Negeri Malang	0%
25	Student papers	Universitas Tidar	0%

26	Internet	caritulisan.com	0%
27	Internet	repository.usd.ac.id	0%
28	Internet	ojs.unm.ac.id	0%
29	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	0%
30	Internet	repository.mercubuana.ac.id	0%
31	Student papers	Universitas Sains Alquran	0%
32	Internet	dinastirev.org	0%
33	Internet	sportsvuesoccer.com	0%
34	Internet	repository.its.ac.id	0%
35	Internet	sainstek.uin-malang.ac.id	0%
36	Internet	www.materikonseling.com	0%
37	Internet	bem.fema.ipb.ac.id	0%
38	Internet	eprints3.upgris.ac.id	0%
39	Internet	id.berita.yahoo.com	0%

40	Internet	lib.unnes.ac.id	0%
41	Internet	www.authorstream.com	0%
42	Internet	www.jurnal.ikipjember.ac.id	0%
43	Publication	Muhammad Wahid, Ahmad Fauzan. "GAME ONLINE SEBAGAI POLA PERILAKU", KI...	0%
44	Publication	Purnama Anugrah M.Y, Waode Suarni, Eva Herik. "Regulasi Diri Bermain Game O...	0%
45	Publication	Rendy Rizkyta Marten, Ayu Fitri Aulania, Herdiana Putri Indahsari, Prista Azizah R...	0%
46	Publication	Rohmaul Listyana, Yudi Hartono. "Persepsi Dan Sikap Masyarakat Terhadap Pena...	0%
47	Internet	bp3ambon-kkp.org	0%
48	Internet	eprints.uny.ac.id	0%
49	Internet	kctrommer.blogspot.com	0%
50	Internet	repository.trisakti.ac.id	0%
51	Internet	ruth712.wordpress.com	0%
52	Internet	www.sebarberita.web.id	0%
53	Publication	Abdul Haris, Daniar Chandra Anggraini, Dina Mardiana. "PENGARUH GAME ONLI...	0%

54	Publication	Heni Sulusyawati, Syamsuddin Syamsuddin. "Budaya suku Lembak mempengaru...	0%
55	Publication	Muhammad Farhan Dwizar, Fauziah Nasution. "Peranan Bimbingan dan Konselin...	0%
56	Internet	anggitaprisilia.wordpress.com	0%
57	Internet	blog.isi-dps.ac.id	0%
58	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	0%
59	Internet	eprints.ums.ac.id	0%
60	Internet	journal.ainarapress.org	0%
61	Internet	jurnal.fkip.unila.ac.id	0%
62	Internet	mistymind.multiply.com	0%
63	Internet	people.math.sfu.ca	0%
64	Internet	repository.iainpurwokerto.ac.id	0%
65	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	0%
66	Internet	repository.uhn.ac.id	0%
67	Internet	repository.uinsu.ac.id	0%

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Data Pribadi**

Nama : Alam Jamaaluka Tentua
Tempat Tanggal Lahir : Rantau, 02 April 2001
Jenis Kelamin : Laki laki
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Dusun Bukit Suling
Anak ke : 5 (lima) dari 6 (enam) Bersaudara
Nama Orang Tua
Ayah : A.I Tentua
Ibu : Nurjannah

Pendidikan

1. SD Negeri 1 Rantau Pauh
2. SMP Swasta Dharma Patra Rantau
3. SMA Negeri 1 Kejuruan Mudan
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Tahun
2020-2024