

***SYSTEMATIC LITERATURE RIVIEW (SLR) LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING MENGGUNAKAN
TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*
DALAM MENGURANGI ADIKSI
GAME ONLINE***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

PUPUT LESTARI

NPM: 1911080361



Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN
LAMPUNG
2023/2024**

**SYSTEMATIC LITERATURE RIVIEW (SLR) LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING MENGGUNAKAN
TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
DALAM MENGURANGI ADIKSI
GAME ONLINE**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh :
PUPUT LESTARI
NPM: 1911080361

Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp. Kep. J
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445/2024**

ABSTRAK

Layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran tersendiri dalam menangani permasalahan konseli, oleh karena itu meningkatnya permasalahan mengenai *adiksi game online* pada pelajar, yang menimbulkan berbagai macam dampak negatif seperti membolos, menggunakan waktu hanya untuk bermain *game online*, tidak mau bersekolah serta tidak mengerjakan tugas, maka dari itu dilakukan berbagai macam upaya untuk mengatasi masalah tersebut salah satu layanan yang banyak dipilih yaitu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), selain hal tersebut guru BK juga memiliki peranan tersendiri dalam memberikan layanan kepada pelajar mengenai permasalahan tersebut yaitu, sebagai fasilitas pertumbuhan dan perkembangan, pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi kondusif untuk perkembangan diri konseli dan pencegahan timbulnya masalah, dan tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui pelaksanaan layanan BK menggunakan pendekatan CBT dalam mengurangi *adiksi game online* dari dalam negeri dan untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan CBT dalam mengurangi *adiksi game online* dari luar negeri

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan SLR (*systematic literature review*) yaitu penelitian untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang telah menjadi perhatian. metode dalam pencarian jurnal dan artikel dilakukan melalui database *scopus*, POP (*publish or perish*), *conneted paper* dan *sinta*, yang diperoleh 715 jurnal dan diklasifikasikan berdasarkan tahapan sehingga di peroleh 20 jurnal artikel yang terdiri dari 10 jurnal internasional dan 10 jurnal nasional dalam rentang waktu dari tahun 2017-2022, dari penelitian sebelumnya yang melibatkan jumlah partisipan bervariasi yaitu dengan jumlah terbanyak 7129, terdapat juga jumlah lainnya yaitu 2-20 subjek, 30-100 subjek dan yang paling sedikit jumlah partisipannya yakni 2 subjek.

Berdasarkan hasil SLR dari 20 jurnal artikel tentang layanan BK menggunakan pendekatan dalam mengurangi *adiksi game online*, diperoleh hasil yaitu : Pendekatan CBT tidak hanya menggunakan

satu teknik pendekatan CBT tetapi juga dimodifikasi dalam pendekatan lainnya untuk mengurangi kecanduan *game online*, keluarga dapat menjadi faktor pendorong dan pendukung akan tetapi juga dapat menjadi penyebab remaja mengalami kecanduan *game online*, dalam proses pemberian layanan CBT penelitian atau konselor menjadikan seseorang untuk dijadikan pengontrol utama dan pengontrol tersebut biasanya berasal dari keluarga atau orang terdekat konseli yang tujuannya untuk mengawasi konseli, pendekatan CBT dalam mengatasi *adiksi game online* juga berkolaborasi dengan pendekatan perilaku lainnya atau dengan obat-obatan jika dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan *game* sangat parah yakni ketika kecanduan tersebut sampai menyebabkan depresi dan gangguan jiwa, tidak hanya pendekatan atau terapi perilaku CBT saja yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan *game online* terdapat terapi perilaku lainnya yaitu BCT (*Behaviour Change Techniques*) Teknik Perubahan Perilaku yang direkomendasikan dalam literatur intervensi yang terdiri dari protocol dan manual pengobatan, BCS (*behaviour change strategies*) Pendekatan lain adalah mengidentifikasi strategi perubahan perilaku dan ACT (*Acceptance Commitment Therapy*) terapi yang membantu klien dengan menggunakan penerimaan psikologis, dalam proses pemberian layanan pendekatan CBT membutuhkan waktu yang bervariasi yaitu 4-6 minggu, 12 -14 minggu, kecanduan *game online* dalam prosesnya memiliki pertemuan yang paling sedikit yaitu 4 pertemuan dan yang paling banyak 11 pertemuan, hasilnya pendekatan CBT berhasil mengurangi kecanduan *game online*.

Kata Kunci: *systematic literature riviw, Adiksi game online, dan Cognitive behavior therapy.*

ABSTRACT

Guidance and counseling (BK) services have their own role in dealing with counselees' problems, because of this the increasing problem of online game addiction among students, which causes various negative impacts such as truancy, spending time only playing online games, not wanting to go to school and not doing work. tasks, therefore various efforts are made to overcome this problem, one of the services that is often chosen is the cognitive behavior therapy (CBT) approach. Apart from this, guidance and counseling teachers also have their own role in providing services to students regarding these problems, namely, as a growth facility. and development, maintenance of personal conditions and situations conducive to the counselee's self-development and prevention of problems, and the aim of this research is to determine the implementation of counseling services using the CBT approach in reducing domestic online game addiction and to determine the implementation of the CBT approach in reducing game addiction online from abroad.

The method in this research uses the SLR (systematic literature review) approach, namely research to identify, evaluate, and interpret all relevant research results related to certain questions, certain topics, or phenomena that have become a concern. The method for searching journals and articles was carried out through the Scopus, POP (Publish or Perish), Connected Paper and Sinta databases, which obtained 715 journals and classified them based on stages so that 20 journal articles were obtained consisting of 10 international journals and 10 national journals in the time span. from 2017-2022, from previous research involving varying numbers of participants, with the highest number being 7129, there were also other numbers, namely 2-20 subjects, 30-100 subjects and the lowest number of participants, namely 2 subjects.

Based on the SLR results from 20 journal articles about BK services using an approach to reducing online game addiction, the results obtained are: The CBT approach does not only use one CBT approach technique but is also modified in other approaches to reduce online game addiction, the family can be a driving and supporting factor However, it can also be the cause of teenagers

becoming addicted to online games. In the process of providing CBT services, research or counselors make someone the main controller and the controller usually comes from the family or someone close to the client whose aim is to supervise the client. The CBT approach in overcoming online game addiction. also collaborate with other behavioral approaches or with medication if the negative impact caused by game addiction is very severe, namely when the addiction causes depression and mental disorders, it is not only CBT approaches or behavioral therapy that can be used to overcome online game addiction, there is therapy Other behaviors are BCT (Behaviour Change Techniques) Behavior Change Techniques recommended in the intervention literature which consist of treatment protocols and manuals, BCS (behavior change strategies) Another approach is identifying behavior change strategies and ACT (Acceptance Commitment Therapy) therapy which helps clients with using psychological acceptance, in the process of providing services the CBT approach requires varying amounts of time, namely 4-6 weeks, 12 -14 weeks, online game addiction in the process has the fewest meetings, namely 4 meetings and the maximum 11 meetings, the results of the CBT approach are successful in reducing addicted to online games.

Keyword : *systematic literature review, Adiksi game online, dan Cognitive behavior therapy.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Puput Lestari
NPM : 1911080361
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ *Sytematic literature Riview (SLR) Layanan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Adiksi Game Online* ” Benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bandar Lampung, 3 Januari 2024

Penulis,



Puput Lestari

NPM. 1911080361



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Systematic Literature Review (SLR) Layanan Bimbingan dan Konseling Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Adiksi Game Online*

Nama : Puput Lestari

NPM : 1911080361

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Rika Damayanti, M. Kep. Sp. Kep. J

Hardiyansyah Masva, M.Pd.

NIP. 1973031620060422002

NIP. 198510062023211015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murthadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Systematic Literature Riview (SLR) Layanan Bimbingan dan Konseling Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Adiksi Game Online™ yang disusun oleh: Puput Lestari NPM 1911080361 Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam telah diujikan pada sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Hari/Tanggal: 03 Januari 2024 pukul 13.00-15.00 WIB.

TIM PENGUJI

Ketua : **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd**

Penguji Utama : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

Penguji I : **Dr. Rika Damayanti, M. Kep, Sp. Kep. J**

Penguji II : **Hardiyansyah Masya, M.pd**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nurya Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002



MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ
تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا
وَإِنْ كُنْتُمْ مَرَضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ
لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا
بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا ﴿٤٣﴾

Artinya.

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah mendekati salat, sedangkan kamu dalam keadaan mabuk sampai kamu sadar akan apa yang kamu ucapkan dan jangan (pula menghampiri masjid ketika kamu) dalam keadaan junub, kecuali sekedar berlalu (saja) sehingga kamu mandi (junub). Jika kamu sakit, sedang dalam perjalanan, salah seorang di antara kamu kembali dari tempat buang air, atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapati air, maka bertayamumlah kamu dengan debu yang baik (suci). Usaplah wajah dan tanganmu (dengan debu itu). Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun. (An-nisa ayat 43)¹

1 Aplikasi Al-Qur'an Kemenag 2019.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, Atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, dan shalawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhamad SAW maka penulis telah selasai skripsi ini, dan kemudian skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ayah dan ibu ku tersayang yakni Bapak Ahmad Sanusi dan Ibu Siti Juariyah, terima kasih untuk segalanya atas do'a mu dan hasil jeripayahmu yang tidak pernah henti-henti engaku berikan hanya untuk mendukungu dengan memberikan bekal moral ataupun material demi tercapainya cita-citaku.
2. Untuk Bapak dan Ibu Mertuaku yang terhormat Bapak Ahmadi dan Ibu Mistiah , yang selalu mendo'akanku, selalu memberikan nasehat, memberikan dukungan kepadaku baik dukungan moral ataupun material.
3. Untuk keempat saudaraku yang selalu mendukung dan memberikan doa.
4. Almematerku tercinta UIN Raden Intan Lampung akhirnya berakhir sudah semua drama kampus, lelah dan drama semester akhir ini yang telah menguras pikiran dan energi.

RIWAYAT HIDUP

Puput Lestari, lahir di Lampung Timur pada tanggal 06 Juli 2000 anak keempat dari lima bersaudara dari pasangan bapak Ahmad Sanusi Dan Ibu Siti Juariyah. Penulis memulai pendidikannya di MI-Attaqwa Semarang Baru, penulis juga aktif dalam kegiatan kepramukaan dan mengikuti perkemahan tingkat kecamatan dan selesai pada tahun 2012, penulis dijenjang pendidikan ini melanjutkan pendidikan ke MTS Al-Furqon Rejomulyo dan selesai pada tahun 2015, setelah itu penulis melanjutkan pendidikannya Di SMK Bhakti Muda Wiatya (BMW) dengan mengambil Jurusan Perawat Kesehatan pada jenjang pendidikan ini penulis mengikuti Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Rumah Sakit Muhammadiyah Metro selama kurang lebih 40 hari hal tersebut dilakukan untuk mempraktekan teori dan ilmu yang telah dipelajari penulis di kelas sepuluh dan selesai pada tahun 2019.

Penulis melanjutkan pendidikannya pada tingkat Perguruan Tinggi Falkutas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Raden Intan Lampung, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), dan pada tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa UIN Raden Intan Lampung melalui Jalur SPAN-PTKIN penerimaan mahasiswa baru., dalam hal ini penulis juga belajar dan tinggal di Pondok Pesantren yakni Pondok Pesantren Arraudatul Wahida, yang berada di Desa Jati Sari, Kecamatan. Jati Agung Kabupaten. Lampung Selatan, penulis belajar di pondok tersebut dari awal kuliah yakni pada tahun 2019 penulis memilih tinggal di Pondok Pesantren karena ingin menambah ilmu pengetahuan dan lebih memahami mengenai agama islam. Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dikampus, seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan secara daring di Desa Purworejo Kecamatan. Pasir Sakti, Kabupaten. Lampung Timur, kemudian mengikuti kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Dalam hal ini peneliti pernah mengikuti beberapa *workshop* dan webinar ketika dalam proses pembuatan skripsi ini salah satunya yaitu *Webiner Hyphotherapy* pada tanggal 16 Mei 2022, dalam webinar ini membahas mengenai bagaimana kita dapat memberikan

pemikiran positif kita kepada orang lain supaya orang tersebut menerima apa yang kita sampaikan. Dan peneliti mengikuti BIMTEK (Bimbingan Teknologi) SLR (*Sytematic Literature Riview*) and *Mixed Method* Tahun 2023, yang membahas mengenai bagaimana SLR (*Sytematic Literature Riview*) digunakan dalam sebuah penelitian dan menjelaskan bagaimana tahapan serta proses – prosesnya.

Bandar Lampung, 16 Mei 2023
Yang membuat

Puput Lestari
1911080361



KATA PENGANTAR

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menulis Skripsi ini shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada baginda besar kita ya habibana wamaulana Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, sahabat dan pengikutnya yang semoga kelak mendapatkan syafaatnya nanti di yaumul kiyamah amin ya rabbal alamin serta orang-orang yang istiqomah di jalannya.

Skripsi yang berjudul “*Systematic Literature Review (SLR)* layanan Bimbingan dan Konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam mengurangi Adiksi *Game Online*”, Dalam menyusun Skripsi ini penulis berharap laporan ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. H. Wan Jamaluddin, Z, M.A., Ph.D, selaku Rektor Universitas IslamNegeri Raden Intan Lampung.
2. Prof. Dr. Nirva Diana, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas IslamNegeri Raden Intan Lampung.
3. Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
4. Indah Fajriana, M.Psi, selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp. Kep. J, selaku pembimbing satu bagi penulis yang telah memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian Skripsi ini.
6. Hardiyansyah Masya, M.Pd, selaku pembimbing dua yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penulis menempuh studi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

7. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak sekali ilmu kepada penulis.
8. Untuk Abah dan Umi selaku pengasuh Pondok Pesantren Arraudatul Wahida yang terhormat Kyai Hasan Basri dan Umi Umayah, yang telah memberikan do'a terbaik.
9. Untuk sahabat sahabatku tersayang dan tercinta yakni Adinda Ratna Liana, Diah Jayanti, Elfania Fanesa, Ely Irnawati, Lani Wati Harahap, Afni Prastiwi Dan Wulantika, terima kasih untuk kalian sahabat terbaikku yang selalu mendukung segala keputusanku, terima kasih yang selalu ada dalam keadaan apapun baik suka ataupun duka, terima kasih untuk doa-doa terbaik kalian untukku.
10. Untuk teman teman-teman terbaik ku di Pondok Pesantren Arraudatul Wahida terima kasih untuk kalian semua terima kasih untuk dukungan kalian , terima kasih untuk doa-doa terbaik kalian
11. Seluruh karyawan Perpustakaan Pusat dan Perpustakaan Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menggunakan fasilitas yang ada.
12. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam pembuatan Skripsi ini, semoga menjadi amal shaleh. Akhir kata penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai amal ibadah yang akan mendapatkan ganjaran disisi-Nya, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 28 Febuari 2023

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS/ KEASLIAN.....	vii
MOTO.....	xi
PERSEMBAHAN.....	xii
RIWAYAT HIDUP	xiii
KATA PENGANTAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Rumusan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat penelitian	13
F. Kajian Penelitian terdahulu Yang Relevan.....	14
G. Metode Penelitian.....	16
1. Jenis Dan Sifat Penelitian	16
2. Data dan Sumber Data	17
3. Teknik Pengumpulan Data.....	17
4. Teknik Analisis.....	18
BAB II LANDASAN TEORI.....	21
A. layanan Bimbingan dan Konseling	21
1. Pengertian layanan Bimbingan dan Konseling	21
2. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	21
3. Tujuan Bimbingan dan Konseling	25
4. Fungsi Bimbingan dan konseling.....	26
5. Layanan bimbingan dan Konseling.....	27
6. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling.....	32
B. Pengertian <i>adiksi game online</i>	34
1. Pengertian <i>adiksi</i>	34
2. Pengertian <i>game online</i>	35
3. Ciri-ciri Adiksi atau Kecanduan <i>game online</i>	35
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecaduan <i>game online</i>	37
5. Sejarah Perkembangan <i>Game Online</i>	38
C. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	39
1. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	39
2. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	41

3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	42
4. Prinsip-Prinsip <i>Cognitive-Behavior Therapy (CBT)</i> ...	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian.....	47
1. Jenis penelitian.....	47
B. Pengumpulan Data.....	53
1. Objek Penelitian	54
2. Metode Penelitian	55
a. <i>Research Question</i>	56
b. <i>Search Process</i>	56
c. <i>Inclusion and Exclusion Criteria</i>	58
d. <i>Quality Assesment</i>	60
e. <i>Data Collection</i>	60
f. <i>Deviantion From Protocol</i> (Penyimpangan Laporan)	62
BAB IV HASIL DAN ANALISIS.....	71
1. Hasil Penelitian.....	71
A. Gambaran Umum	71
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	149
A. Simpulan.....	149
B. Rekomendasi	150
DAFTAR RUJUKAN.....	153

DAFTAR TABEL

JUDUL	HALAMAN
1. Tabel 2.1 Durasi <i>adiksi game online</i>	36
2. Tabel 3.2 kriteria <i>Inslucion</i> dan <i>exlucion</i>	58
3. Tabel 4.3 kumpulan Jurnal Nasional.....	75
4. Tabel 4.4 Kumpulan Jurnal Internasional	79
5. Tabel 4.5 Interpertasi jurnal nasional menggunakan <i>Critical Appraisal</i>	82
6. Tabel 4.6 Interpertasi jurnal Internasional menggunakan <i>Critical Appraisal</i>	99
7. Tabel 4. 7 Tabel Klasifikasi Berdasarkan Metode	117
8. Tabel 4.8 klasifikasi berdasarkan analisi Hubungan	119
9. Tabel 4.9 Klasifikasi berdasarkan Kontekstual	128



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Gambar 3.1 Tahapan <i>Systematic Literature Riview</i>	47
2. Gambar 3.2 langkah pertama Vosviwer	63
3. Gambar 3.3 langkah kedua Vosviwer	63
4. Gambar 3.4 langkah ketiga Vosviwer	64
5. Gambar 3.5 langkah keempat Vosviwer	65
6. Gambar 3.6 langkah kelima Vosviwer	66
7. Gambar 3.7 langkah keenam Vosviwer	66
8. Gambar 3.8 langkah keenam Vosviwer	67
9. Gambar 3.9 langkah ketujuh Vosviwer	68
10. Gambar 3.10 kedelapan Vosviwer	68
11. Gambar 3.11 Hasil dari aplikasi Vosviwer	70



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

1. Pengertian *systematic literature review*

Pengertian *Systematic Literature Review* merupakan istilah yang dipergunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada fokus topik tertentu.²

Maka dari itu menurut peneliti pengertian dari *systematic literature review* yaitu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang telah menjadi perhatian.

2. Layanan bimbingan dan konseling

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 111 tahun 2014 pendidikan menengah bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitas individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya.³

Layanan bimbingan dan konseling dalam implementasi kurikulum 2013 dilaksanakan oleh konselor atau guru BK sesuai dengan tugas pokoknya dalam upaya membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional, dan membantu pelajar mencapai

² Lusiana and M. Suryani, "Metode SLR untuk mengidentifikasi isu-isu dalam software Engineering, SATIN (sains dan teknologi informasi), Vol 213, 2019, hal 508-520.

³ Anniez Rachmawati Musslifah, *Implementasi pelayanan bimbingan dan konseling dalam panduan kemendikbud 2016*, Ahlimedia Press, Malang, Desember 2021,1

perkembangan diri yang optimal, mandiri, dan sukses dalam kehidupannya.⁴

Maka dari pengertian layanan bimbingan konseling diatas dapat peneliti ambil kesimpulan yaitu layanan untuk memfasilitasi individu ataupun sebuah kelompok untuk mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya.

3. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Pengertian *cognitive* adalah suatu aktivitas yang melibatkan kegiatan berfikir dan aktivitas mental seperti atensi (*attention*).⁵

Pendekatan *Behavioral* berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlo dan B.F. Skinner mula-mula teknik ini dikembangkan oleh Wolpe untuk mengulangi (*Treatment*) neurosis, *Behavioral* (perilaku) dipandang sebagai respon terhadap stimulus atau perangsangan eksternal dan internal. Kerena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode *stimulus-respon* (S-R) sedapat mungkin, kontribusi terbesar dari konseling *behavioral* (perilaku) adalah diperkenalkannya metode ilmiah di bidang psikoterapi yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.⁶

Maksud dari pengertian diatas adalah perilaku seseorang dipandang sebagai respon ketika terdapat perangsangan dari internal dan eksternal seseorang tersebut dan untuk memodifikasi perilaku tersebut membutuhkan koneksi-koneksi dan metode-metode *stimulus respon* (S-R), kontribusi terbesar dari konseling *Behavioral* (perilaku) adalah ketika kita tahu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

⁴ Amti, Erman dan Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*, Jakarta: PT RIneka Cipta, 2009, 169.

⁵ Sutisna icam, Sri Wahyuningsih Laiya, *Metode Pengembangan Kognitif*, Gorontalo: UNG Press Gorontalo, 2020, 4

⁶ Prof. Dr. H. Sofyan S dan Willis, M.Pd, *Konseling Individual, Teori dan praktek*, Bandung, 2014, 45

Definisi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Pengertian *Cognitive behavior therapy* atau “terapi perilaku”, merupakan sebuah paradigma terapeutik, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia. Menurut Willis “*cognitive behavior therapy (CBT)*” merupakan terapi tingkah laku yang menghubungkan dengan pikiran yang berasal dari dua konsep yang dikemukakan oleh Ivan Pavlov dan B.F. Skinner. Pendekatan ini dapat menangani kompleksitas masalah klien mulai dari kegagalan individu untuk merespons secara adaptif (menerima respon yang diterima oleh norma norma sosial dan kebudayaan yang berlaku) , sehingga mengatasi masalah neuronis.⁷

Menurut peneliti, pendekatan konseling CBT adalah suatu teknik konseling perilaku mengubah keyakinan, yakni merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif, serta merubah keyakinan yang negatif menjadi keyakinan yang positif, membantu klien pengendalian perilaku yang mengganggu, dan membuang perilaku serta pikiran negatif terhadap individu.

4. *Adiksi game online*

Dalam hal ini *game online* mempunyai pengertian menurut Kim dkk, adalah *game* atau permainan pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Fisher mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat di mainkan dalam waktu yang sama.⁸

Dikutip dari media *Priorygrup.com* dengan judul *Understanding and treating gaming addiction*, pengertian dari kecanduan *game* yaitu kecanduan *game* adalah perilaku yang

⁷ Insan Suwanto, *Pendekatan Cognitive behavior Therapy (CBT) teknik Bibliotherapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok*, Vol 4, No 1, Februari 2021. (01 Juli 2022)

⁸ Trisnani Rischa Pramudia dan Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online Mulai Sekarang*, UNIPMA PRESS, November 2018, 4.

mengacu pada pola permainan yang sering dan terus-menerus, terlepas dari konsekuensi negatif yang ditimbulkan termasuk masalah hubungan, keuangan, atau pekerjaan.⁹

Dikutip dalam jurnal yang berjudul “*internet gaming addiction: current perspectives*” jurnal ini membahas konteks individu merupakan faktor signifikasi yang menandai garis pemisah antara permainan berlebihan dan permainan kecanduan, dan konteks permainan bisa menjadi sangat penting bagi pemain tergantung pada situasi kehidupan dan preferensi game.¹⁰ Menurut peneliti *adiksi game online* adalah kecanduan atau ketergantungan individu secara fisik dan psikologis, ketergantungan terhadap *game* tersebut berpengaruh pada keadaan fisik individu yang mudah lelah karena begadang dan kecanduan untuk menyelesaikan setiap ronde dalam permainan *game online*, serta berpengaruh pada psikologis individu yakni individu sering emosi, kecanduan *game online* ini juga individu ingin memainkan *game* tersebut secara terus menerus.

Oleh karena itu, dari penjelasan penegasan judul diatas, yang di maksud oleh penulis dari layanan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam mengurangi *Adiksi Game Online* adalah sebuah layanan untuk memfasilitasi individu ataupun sebuah kelompok untuk mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan prilaku yang efektif, pengembangan lingkungan dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya dalam hal ini layanan bimbingan konseling menggunakan teknik konseling perilaku mengubah keyakinan, yakni merubah perilaku negatif menjadi prilaku positif, serta merubah keyakinan yang negatif menjadi keyakinan yang positif, membantu klien mengendalikan perilaku yang mengganggu, dan membuang perilaku serta pikiran negatif terhadap individu, untuk menyelesaikan masalah mengenai *adiksi game online* atau kecanduan atau ketergantungan individu

⁹ Priorygrup.com, *Understanding and treating gaming addiction*, <https://www.priorygrup.com/addiction-treatment/gaming-addiction-treatment>, di akses pada tanggal 09 November 2022.

¹⁰ Daria J kuss, *internet gaming addiction: current perspectives*, Birmingham city University, November 2013, diakses pada tanggal 09 November 2022.

secara fisik dan psikologis, ketergantungan terhadap *game* tersebut berpengaruh pada keadaan fisik individu yang mudah lelah karena begadang dan kecanduan untuk menyelesaikan setiap ronde dalam permainan *game online*, serta berpengaruh pada psikologis individu yakni individu sering emosi, kecanduan *game online* ini juga individu ingin memainkan *game* tersebut secara terus menerus.

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dalam bidang teknologi yang telah melanda dunia zaman modern ini mengalami perkembangan yang sangat pesat dan tidak dapat dibendung perkembangan yang sangat pesat tersebutlah yang membuat terbentuknya berbagai kalangan masyarakat, baik kalangan muda ataupun kalangan orang dewasa dan dari kalangan tersebut banyak orang yang berlomba lomba mengunduh aplikasi yang menarik yang disajikan oleh internet (*play store* dan *app store*).

Salah satu dari aplikasi yang disediakan oleh *play store* dan *aap store* serta begitu populer dikalangan muda dan kalangan orang dewasa yakni *game online*. terdapat banyak sekali permainan *game online* yang populer sekarang ini antara lain *ML (Mobile Legend)*, *PUBG (Player Unknown's Battle Grounds)*, *FF (Free Fire)* dan masih banyak lagi, dengan berkontenkan grafis yang menarik dan menyediakan beberapa senjata yang menarik juga hal tersebutlah yang membuat seseorang yang bermain *game* merasa tergiur.

Populasi dunia yang telah menggunakan internet menurut laporan Digital 2020 : *Global Digital Overview* yang dirilis oleh *Data Reportal*, pada awal 2020, jumlah pengguna internet di dunia telah mencapai angka 4,5 miliar. Dari semua pengguna internet di umur 16-64 tahun, sebanyak 20% menonton *live-streaming* dari seseorang yang bermain *game*. Sementara itu, sekitar 80% pengguna internet pada rentang umur 16-64 tahun bermain *game* setiap bulannya. Jadi, jumlah *gamer* di dunia mencapai 3,5 miliar orang. Sebagian besar pengguna internet 69% mengaku mereka

bermain *game* di *Handphone*. Sementara 41% bermain *game* di laptop atau desktop dan 25% bermain *game* dikonsul (Stik PS).¹¹

Sementara itu Filipina menempati posisi pertama dengan persentase pengguna internet yang bermain video *game* sebesar 96,4% posisi kedua ditempati oleh Thailand dengan persentase 94,7%, sedangkan Vietnam menempati posisi keempat lantaran ada 93,4% pengguna internet di negara tersebut yang bermain video *game*, setelahnya ada India dan Taiwan dengan persentase masing-masing 92% dan 91,6%. Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video *game* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan video *game* per Januari 2022. Sesuai data yang telah diterbitkan oleh *WHO World Health Organization*, WHO telah meneliti prevalensi kecanduan *game* dengan mengambil sampel di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta. Kami menemukan bahwa ada 45,3% dari 3.264 pelajar sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti, data yang diambil pada saat itu belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan *game*, sehingga WHO membuat kriteria sendiri untuk Indonesia berdasarkan teori kecanduan *game* dan kriteria diagnosis dari kecanduan judi.¹²

Fenomena bermain *game online* dikalangan remaja merupakan suatu hal yang harus diperhatikan. Munculnya *game online* telah menimbulkan risiko baru bagi remaja, yakni risiko kecanduan *game online*. Maka dari hal tersebut terdapat beberapa indikator-indikator seorang pelajar kecanduan terhadap *game online* yaitu,¹³ merasa tekat dengan *game online* sehingga kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menimbulkan masalah pada seseorang, merasakan kebutuhan untuk bermain *game online* dengan jumlah waktu yang

¹¹ Yohanis Bastian Lete dkk, *Hubungan intensitas bermain game online dengan interaksi social remaja di desa Busalangga Timur Kecamatan Rote Barat Laut*, CHM-K Applied Scientific Journal, Vol. 5 No.1, Januari 2022, 9.

¹² Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 25.

¹³ Wong, U., & Hodgins, D.C, 2014, *Development of the game Addiction and Treatment issues for adults (GAIA)*, *Addiction Research & Theory*, 195-209.

meningkat dan emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waktu untuk bermain *game online*, menghindari masalah dengan bermain *game online*, merasa gelisah apabila tidak bias bermain *game online*, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain *game online* namun tidak berhasil, itulah beberapa indikator seseorang mengalami kecanduan *game online*. Terdapat salah satu surah yang membahas secara rinci mengenai kecanduan yaitu dalam surat an-nisa ayat 43

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَقْرَبُوا الصَّلٰوةَ وَاَنْتُمْ سُكَرٰى حَتّٰى تَعْلَمُوْا مَا
تَقُوْلُوْنَ وَلَا جُنُبًا اِلَّا عَابِرِيْ سَبِيْلٍ حَتّٰى تَغْتَسِلُوْا ۗ وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰى اَوْ
عَلٰى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَايِبِ اَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوْا
مَآءً فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا فَاَمْسَحُوْا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيْكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ
عَفُوًّا غَفُوْرًا ﴿٤٣﴾

Artinya.

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah mendekati salat, sedangkan kamu dalam keadaan mabuk sampai kamu sadar akan apa yang kamu ucapkan dan jangan (pula menghampiri masjid ketika kamu) dalam keadaan junub, kecuali sekadar berlalu (saja) sehingga kamu mandi (junub). Jika kamu sakit, sedang dalam perjalanan, salah seorang diantara kamu kembali dari tempat buang air, atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapati air, maka bertayamumlah kamu dengan debu yang baik (suci). Usaplah wajah dan tanganmu (dengan debu itu). Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun.(Surah An-nisa ayat 43).¹⁴

Dalam surah tersebut dijabarkan secara jelas dan terperinci mengenai *adiksi* atau kecanduan, dalam bahasa lokal atau bahasa

yang sering kita dengar kecanduan tersebut sama halnya dengan ketagihan, kecanduan seperti yang dijelaskan dalam surah diatas adalah sesuatu yang dapat dimakan atau dapat diminum, seperti kecanduan minum-minuman keras dan memakan- makanan yang diharamkan oleh agama. Terdapat beberapa penyebab yang menjadikan seseorang tersebut menjadi yaitu minum - minuman haram secara berlebihan, memakan - makanan yang haram, menghirup atau menghisap sesuatu yang memabukan, harta, tahta dan wanita. Kaitannya dalam dalam pembahasan penelitian ini yaitu kecanduan yang dimaknai ketagihan jika dilakukan secara sering dan berulang dan dengan jangka waktu yang cukup lama, dari beberapa hal diatas yang menjelaskan penyebab seseorang ketagihan yakni jika dilakukan dengan berlebihan dan secara terus menerus, begitu juga dengan permainan *game online* jika dilakukan secara terus menerus dan dengan jangka waktu yang lama akan menimbulkan beberapa ciri kecanduan terhadap *game online*.

ketika seseorang yang awal awalnya belum kecanduan terhadap *game online* tersebut pertama kali memainkan permainan *game online* sehari hanya 30 menit kemudian di hari berikutnya jumlah waktu memainkan *game online* terus bertambah dan dalam waktu yang lama akan menggunakan sebagian besar waktunya hanya memainkan permainan *game online* dan seseorang tersebut merasa ketagihan dan kecanduan karena permainan *game online* tersebut semakin seru. Sehingga melupakan segala hal baik itu makan, minum dan beribadah.

Game online memiliki sifat *seductive* (menggairahkan), yaitu membuat individu merasa bergairah memainkannya hingga menimbulkan perilaku *adiksi*. Individu rela terpaku didepan monitor selama berjam-jam. seseorang dikatakan kecanduan *game online* biasanya menghabiskan waktu bermain *game online* 2 sampai 10 jam perminggu, bahkan ada yang bisa menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam seminggu, rata-rata pecandu *game online* menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain *game*. Apalagi permainan pada *game online* dirancang untuk suatu *reinforcement* atau penguatan yang bersifat 'segera' begitu permainan berhasil melampaui target tertentu. Sehingga

game online membuat remaja semakin tertantang dan terus menerus menekuninya serta mengakibatkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari.¹⁵

Dari hal tersebutlah pentingnya layanan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat mengurangi *adiksi game online*, terdapat beberapa peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi *adiksi game online* pada pelajar terdapat pada peraturan menteri pendidik dan kebudayaan republik Indonesia Nomor 111 tahun 2004 terdapat beberapa peran bimbingan dan konseli yaitu Fasilitas pertumbuhan dan perkembangan, Penyesuaian diri dengan diri sendiri dan lingkungannya dan Pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi kondusif untuk perkembangan diri konseli.

Selain dijelaskan dalam Undang-Undang pemerintahan terdapat ayat Al-Qura'an yang berisi tuntunan atau ajaran bagi kehidupan manusia yang dapat membimbing kita kepada kebaikan dunia dan akhirat, dimana didalamnya terdapat petunjuk dalam berbagai aspek kehidupan manusia seperti ajaran aqidah, akhlak dan ibadah sehingga keilmuan Al-Qur'an dapat menjadi sumber bimbingan, nasehat, dan obat bagi manusia hal tersebut menunjukkan bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat jawaban dari segala persoalan kehidupan manusia, ayat al-qur'an tersebut yakni:¹⁶

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۗ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا

Artinya:

“(yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu kami beriman kepadanya. Dan kami sekali-kali tidak akan mempersekutukan seorang pun dengan Tuhan kami”. (Q.S. Al-Jin/72: 2).

Dari ayat diatas dapat kita analisa bahwa Al-Quran merupakan pedoman dan petunjuk untuk memperoleh kebenaran,

¹⁵ Emria Fitri, Lira Erwinda, Ifdil Ifdil, *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*, Jurnal Konseling Pendidikan, Vol.4 No.3, Desember 2012. 211

¹⁶ Dedi Saputra Napitupulu, *Dasar-dasar Konseling dalam al-qur'an*, Jurnal Al-Irsyad, Vol. 7 No. 2, Desember 2017, Di akses pada tanggal 1 November 2022. 38.

maka dari itu setiap manusia tidak boleh saling berebut kebenaran karena keberaran yang sejati hanyalah milik Allah SWT, dalam proses konseling maka anatar konselor dan konseli ketika ingin memberikan suatu kebenaran atau arahan yang benar haruslah berdasarkan ajaran yang disampaikan oleh Allah SWT, melalui Al-Quran, Jadi sangat dianjurkan kepada setiap muslim untuk membaca kemudian menghayati serta mengamalkan ajaran Al-Quran.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya.

Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih.¹⁷(Q.S Al-Baqarah/2: 112).

Dari ayat diatas dijelaskan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul dapat diistilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan konseling Islam, karena dari Al-Qur'an dan sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan dan konsep – konsep bimbingan konseling Islam bersumber. Pelaksanaan bimbingan konseling Islam tidak bisa lepas dari Al-Qur'an sebagai sumber rujukannya. Dalam setiap penyelesaian masalah harus ada kesesuaian dengan ayat-ayat didalam Al-Qur'an, begitu juga dengan teori bimbingan konseling Islam, semuanya mempunyai dasar di dalam Al-Qur'an.¹⁸ Maka dari itu proses bimbingan dan konseling jika dalam pelaksanaannya sesuai dengan tuntunan islam dalam penyelesaian masalah maka antara konselor dan konseli tidak akan merasa bingung dan bimbang dalam penyelesaian masalah tersebut karena setiap permasalahan yang diberikan oleh seorang hamba akan sesuai

¹⁷ Al-Quraan Online, <https://kalam.sindonews.com/surah/2/al-baqarah>, di akses pada tanggal 26 Maret 2022

¹⁸ Dedi Saputra Napitupulu, Dasar-dasar Konseling dalam al-qur'an, Jurnal Al-Irsyad, Vol. 7 No. 2, Desember 2017, Di akses pada tanggal 1 November 2022. 38.

dengan kemampuan hamba tersebut, dan pasti akan dapat menyelesaikan serta keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Dari beberapa fenomena *adiksi game online* didapat beberapa data secara Global, Nasional, dan Lokal di Sekolah Menengah Atas Bandar Lampung membuat peneliti tertarik melakukan penelitian melalui SLR yaitu mencari data-data yang akan digunakan dalam proses pembuatan penelitian melalui mesin pencarian ataupun perangkat lunak yang sering digunakan untuk mencari *database*, yang bertujuan untuk mendapatkan data-data yang diinginkan oleh peneliti, pencarian data tersebut bertujuan untuk mendapatkan data mengenai teknik apa yang paling banyak disarankan untuk mengurangi *adiksi game online* serta peneliti ingin mengetahui bagaimana proses dari setiap penelitian tersebut dalam mengurangi *adiksi game online* menggunakan teknik *Cognitive behavior therapy*.

Data yang didapat peneliti secara global mengenai *adiksi game online* yakni jumlah *gamer* didunia mencapai 3,5 miliar orang. Sebagian besar pengguna internet 69% mengaku mereka bermain *game* di *Handphone*. Sementara 41% bermain *game* dilaptop atau desktop dan 25% bermain *game* di konsol (Stik PS),¹⁹ sedangkan data pemain *game* secara nasional WHO menemukan data di sejumlah Daerah yang ada di Indonesia yaitu Daerah Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta, rinciannya yaitu ada 45,3% dari 3.264 pelajar sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti.²⁰ data-data tersebut yang membuat peneliti ingin lebih memahami *adiksi game online* dan penyelesaian masalah yang efektif dalam mengurangi *adiksi game online* menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Dalam hal ini peneliti mendapatkan data-data dari beberapa jurnal menggunakan metode SLR didapatkan bahwa terdapat beberapa sekolah di Bandar Lampung yang meneliti mengenai

¹⁹ Yohanis Bastian Lete dkk, *Hubungan intensitas bermain game online dengan interaksi social remaja di desa Busalangga Timur Kecamatan Rote Barat Laut*, CHM-K Applied Scientific Journal, Vol. 5 No.1, Januari 2022, 20.

²⁰ Sarwono, S. W. *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015, 25

adiksi game online dan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* salah satunya yaitu sekolah yang ada di Bandar Lampung, didapatkan jumlah pelajar yang mengalami adiksi *game online* yaitu 81 pelajar, yang terdiri dari kelas eksperimen 41 dan control 40 dengan rentan tingkat penggunaan tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument penelitian berupa koesioner pernyataan games secara berlebihan yang terdiri dari 22 item pernyataan yang dikembangkan berdasarkan teknik penyusunan skala model *likert*, dan hasil penelitian ini yaitu Hasil penelitian perhitungan rata rata skor menunjukkan bahwa dampak penggunaan *game* secara berlebihan peserta didik mengalami penurunan, kelompok eksperimen lebih menurun di dibandingkan kelompok *control* setelah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling menggunakan tekni *cognitive behavior therapy*, Hal tersebut dapat terlihat dari hasil *pretest* ($73,84 \geq 71, 19$) dan *posttest* ($58,92 \geq 70,74$).²¹ Berdasarkan nilai tersebut tingkat kecanduan adiksi *game online* pelajar mengalami penurunan ketika sebelum diberikan layanan yakni *pretest* dan setelah diberikan layanan *posttest*.

Dalam penjelasan latar belakang masalah dapat dipahami bahwa permainan *game online* ketika dimainkan secara berlebihan maka akan berdampak pada perilaku dan pemikiran yang negatif, contoh perilaku negatifnya yaitu hanya mementingkan diri sendiri tidak peduli dengan lingkungan sekitar, dan contoh pemikiran yang negatif yaitu konseli melampiaskan permasalahan yang dihadapi dengan bermain *game* konseli berfikir jika bermain *game* akan menyelesaikan permasalahannya, oleh karena itu peneliti ingin menegetahui apakah layanan Bimbingan dan Konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat digunakan dalam mengurangi *adiksi game online* melalui kajian *Systematic Literature Riview (SLR)*.

21 R. Kurniati, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari skala Nasional dan Internasional dalam pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi *adiksi game online*?
2. Bagaimana pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat digunakan dalam mengurangi *adiksi game online* dari luar negeri (Internasional) dan dalam negeri (Nasional)?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dalam pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi *adiksi game online* dari skala dalam negeri (Nasional) dan luar negeri (Internasional).
2. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* menurut berbagai referensi dari dalam negeri (nasional)
3. Untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi *adiksi game online* menurut referensi dari luar negeri (internasional)

E. Manfaat penelitian

Dalam penulisan skripsi ini diharapkan dapat mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pengembang ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan *adiksi game online* menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
 - b. Sebagai masukan dan informasi untuk mengatasi dan mencegah kecanduan *game online* pada pelajar
 - c. Menjadikan bahan masukan untuk kepentingan pengembangan ilmu bagi guru bimbingan dan konseling

2. Secara Praktif

- a. Dapat dijadikan pedoman dasar dan landasan awal untuk penelitian – penelitian selanjutnya sesuai dengan hal-hal yang berkaitan dengan *adiksi game online* menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
- b. Sebagai rujukan dalam membina dan meningkatkan *control* diri pelajar dalam mencegah kecanduan *game online* pada pelajar.
- c. Sebagai masukan guru bimbingan dan konseling agar dapat lebih memahami proses layanan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan dapat diterapkan dalam proses layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
- d. Sebagai masukan dalam memberi dukungan dalam upaya pencegahan *adiksi game online* agar terhindar dari dampak buruk *game online*.

F. Kajian Penelitian terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, walaupun hanya terdapat keterkaitan pembahasan saja. Adapun beberapa penelitian terdahulu yaitu:

1. *Cognitive behaviour therapy (CBT)* menurunkan kecanduan *game online* pada siswa SMA.²²

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi experiment* dengan *Pre and post test one grup wiyhout control group*, alat ukur penelitian menggunakan koesioner kecanduan *game online* yang sudah valid dan reliabel, sejumlah 30 siswa diberikan *cognitive behaviour therapy* dan diukur kecanduan *game online* sebelum dan setelah diberikan terapi, analisis data menggunakan *paired t test*, perbedaannya yaitu dalam penelitian ini penulis tidak menggunakan subjek dalam penelitian ini, penulis dalam mengumpulkan data-data menggunakan teknik SLR jadi tidak diperlukan subjek penelitian maka dari itu

²²Febriana sertika, Irna kartina, Heni Nur Kusuma, S. Dwi Sulisetyawati, Cognitive behaviour therapy (CBT) menurunkan kecanduan game online pada siswa SMA, Jawa tengah, Vol. 10, No. 3, Juli 2022

dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu kumpulan data-data yang telah dikumpulkan oleh penulis.

2. *Behaviour therapy* terhadap pengurangan durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*.²³

Dalam penelitian ini memiliki tujuan yaitu bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh dari penerapan CBT dalam membantu individu mengurangi durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*, Metode yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah metode trigulasi (wawancara secara mendalam dengan observasi dan skala), sedangkan dalam penelitian ini memiliki tujuan, untuk mengetahui bagaimana proses teknik CBT dapat digunakan untuk mengurangi *adiksi game online* serta metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan metode *Sytematic Literature review*.

3. *Combined cognitive behaviora therapy and bupropion for the treatment of problematic online game play in adolescent with major depressive disorder*.²⁴

Perbedaan antara penelitian yakni dalam penelitian ini peneliti ingin menguji mengenai kemanjuran terapi prilaku kognitif (CBT) dalam kombinasi dengan *bupbripion* sedangkan dalam penelitian yang dibuat oleh penulis saat ini yaitu ingin mengetahui bagaimana teknik CBT dapat digunakan untuk mengurangi durasi *adiksi game online* pada pelajar.

4. *Efficacy of Short-term treatment of internet and computer game addiction*²⁵

Perbedaannya dalam penelitian ini yaitu dalam penelitian ini peneliti ingin menentukan apakah terapi prilaku kognitif (CBT)

²³ Elana Yulsaini siregear, rodiatul hasanah siregar, penerapan *cognitive behaviour therapy* terhadap pengurangan durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*, vol. 9, no 1, Januari 2013

²⁴ Kim, S. M., Han, D.H., Lee, Y. S., & Renshaw, P.F., *Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescent with major depressive disorder*, Soul, south korea, Chung ang University medical school.

²⁵ Klaus wolfling, Kai W. muller, & Manfred E. Beutel, *Efficacy of Short-term treatment of internet and computer game addiction*, 2019, American medical associantion, Amerika.

dapat dilakukan dalam jangka waktu pendek efektif untuk mengatasi kecanduan internet dan kecanduan *game online computer* dan dalam penelitian yang diteliti oleh penulis untuk mengetahui bagaimana proses teknik CBT dapat digunakan untuk mengurangi *adiksi game online* pada pelajar.

5. *The Effects of the group cognitive behavioural therapy on game addiction level, depression and self control of the high student with internet game addiction.*²⁶

Dalam penelitian ini menyelidiki kecenderungan kecanduan permainan siswa laki-laki sekolah menengah dan untuk menguji efek terapi perilaku kognitif kelompok siswa beresiko tinggi dengan kecanduan permainan internet perbedaannya yaitu dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada laki-laki saja akan tetapi siswa/siswi yang memiliki kriteria mengalami *adiksi game online*, dan dalam penelitian ini memiliki tujuan apakah teknik CBT ini dapat mengurangi *adiksi game online*, akan tetapi dalam penelitian ini penulis tidak bertindak secara langsung untuk mencari data-data mengenai pelajar yang memiliki kriteria *adiksi game online* akan tetapi penulis mengumpulkan data data dengan menggunakan perangkat lunak pencari data dengan metode penelitian *Sytematic Literature review*.

G. Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Dan Sifat Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang datanya diperoleh dengan menggunakan riset analisis data *Systematic Literature Riview* (SLR) yaitu sebuah *review article* yang bertujuan untuk mencari sebuah pembuktian efikasi klinis (*evidence-based*) terhadap suatu masalah, guna mendapatkan *suggestion* penyelesaian masalah, dalam hal ini SLR di susun berdasarkan

²⁶ Sang-Hyun kim, Chongsomyon, & chongsin, *The Effects of the group cognitive behavioural therapy on game addiction level, depression and self control of the high student with internet game addiction*, 2018, Korean journal of research, Korea.

Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses PRISMA merupakan alat dan panduan yang digunakan untuk melakukan penilaian terhadap sebuah *systematic reviews* dan *meta analysis*, PRISMA membantu penulis dalam menyusun sebuah *systematic reviews* dan *meta analysis*, metode PRISMA ini menggunakan teknik PICO atau *sercing Literatur*, PICO merupakan singkatan dari:

P: *Populacion* (*adiksi game online*)

I: *Intervacion* (*Cognitive Behavior Therapy*)

C: *Compracion* (-)

O: *Outcome* (-)

Maka dari itu penulis akan menjelaskan sedikit mengenai PICO berikut ini adalah penjabarannya P: *Populacion* maksudnya adalah kasus apa yang dibahas dalam sebuah penelitian atau subjeknya dalam penelitian tersebut, dan I: *Intervacion* adalah suatu tindakan atau perlakuan yang akan digunakan, dan C: *Compracion* yakni dalam sebuah penelitian yang dibuat oleh penulis mengunakan perbandingan atau tidak ada perbandingnya, serta O: *Outcome* adalah efek yang disebabkan dari permasalahan tersebut, dalam penjelasan tersebut diharapkan pembaca tidak salah dalam menafsirkan singkatan dari PICO tersebut sehingga ketika terdapat pembaca yang ingin mengunakan teknik PICO tersebut pembaca dapat dengan mudah memahaminya.

2. Data dan Sumber Data

Data adalah langkah awal yang dijadikan untuk mengetahui sumber data yang akurat. Dalam penelitian ini penulis mendapatkan sumber data menggunakan teknik PICO atau *sercing literature* dari mesin pencarian data dan beberapa perangkat lunak dari rentan tahun 2018-2022 untuk mencari beberapa jurnal yang dijadikan sumber data, yaitu, *scopus*, *POP (publish or perish)*, *conneted paper* dan *sinta*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah

mendapatkan data. Tanpa diketahui pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang telah ditentukan.²⁷ Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, metode *Systematic Literature Rievew* (SLR), *Systematic Literature Rievew* (SLR) merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian terkait pada fokus topik tertentu.²⁸ *Sytematic Literature review* adalah sebuah motode yang *sistematis, eksplisit* dan *reproduisibel* untuk melakukan indentifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi.

4. Teknik Analisis

Data Analisis data adalah sebuah proses untuk mengelompokan, melihat keterkaitan, membuat perbandingan, persamaan dan perbedaan atas data yang telah siap untuk dipelajari, dan membuat model data dengan maksud untuk menemukan informasi yang bermanfaat sehingga dapat memberikan petunjuk untuk mengambil keputusan terhadap permasalahan atau pertanyaan penelitian yang diangkat.²⁹ Adapun pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses menyederhanakan dan menyeleksi informasi-informasi yang relevan dengan penelitian. Dengan adanya reduksi data ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang jelas sehingga peneliti mudah untuk pengumpulan data.³⁰ Setelah peneliti mengumpulkan

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2002), 224.

²⁸ E.Triandini, S.Jayanatha, A. Indrawan, G W Putra, B.iswara, *Metode Systematic Literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan system informasi di Indonesia*, vol. 1, no. 2, Februari 2019.

²⁹ Netriwati, Mai Sri Lena, *Metode Penelitian Matematika & Sains*, (Bandar Lampung: Al- Fatih, 2019), 381.

³⁰ Salim, Syahrurn, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 247.

hasil data melalui pengumpulan data yaitu *Systematic Literature Riview* (SLR) berdasarkan *Prefered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* PRISMA yang memiliki pengertian yaitu alat dan panduan yang digunakan untuk melakukan penilaian terhadap sebuah *systematic reviews* dan *meta analysis*, PRISMA membantu penulis dalam menyusun sebuah *systematic reviews* dan *meta analysis*, dengan menggunakan teknik pencarian data PICO (*sercing literature*) maka setelah peneliti mendapatkan data penelitian ini lebih memfokuskan pada hal- hal terpenting yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi *adiksi game online*.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kesimpulan dan tindakan secara langsung. Penyajian data dapat diambil dalam berbagai bentuk seperti bagan, matriks, grafiks dan jaringan. Semuanya informasi yang didapat digabungkan menjadi satu secara tersusun agar mudah untuk penarikan kesimpulan. Penyajian data dapat diartikan bagian dari proses analisis.³¹ Tahapan ini diperoleh untuk menyajikan data yang telah didapatkan. Data- data yang didapat oleh peneliti melalui pengumpulan data menggunakan metode *Systematic Literature Riview*.

c. Verifikasi

Menurut Miles Huberman mengatakan verifikasi adalah penarikan kesimpulan. Verifikasi adalah suatu kegiatan yang mencari bukti yang valid dan dapat memberikan penjelasan.³² Setelah data direduksi langkah selanjutnya adalah memverifikasi atau menarik kesimpulan data. Data yang dapat disimpulkan melalui pengumpulan data menggunakan metode *Systematic Literature Riview* (SLR) , data ini dapat dijadikan untuk bukti awal data yang valid dan dapat dipercaya. Sehingga

³¹ Salim, Syahrums, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 149- 150.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D...*, 252

peneliti dapat mengetahui tentang proses dan efektifitas layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT) adiksi game online*.



BAB II LANDASAN TEORI

A. layanan Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah diatur dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 111 tahun 2014 pendidikan menengah. bimbingan dan konseling menurut kamaluddin merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitas individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan prilaku yang efektif, pengembangan lingkungan dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya.³³

Layanan bimbingan dan konseling dalam implementasi kurikulum 2013 dilaksanakan oleh konselor atau guru BK sesuai dengan tugas pokoknya dalam upaya membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional, dan membantu pelajar mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, dan sukses dalam kehidupannya.³⁴

Maka dari pengertian Implementasi dan layanan bimbingan konseling diatas dapat peneliti ambil kesimpulan yaitu penerapan layanan untuk memfasilitasi individu atau pun sebuah kelompok untuk mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan prilaku yang efektif, pengembangan lingkungan dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya.

2. Pengertian Bimbingan dan Konseling

a. Definisi Bimbingan

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa inggris yaitu kata “*Guidance*” berasal dari kata kerja “*to Guidance*” yang mempunyai arti

³³ Anniez Rachmawati Musslifah, *Implementasi pelayanan bimbingan dan konseling dalam panduan kemendikbud 2016*, Ahlimedia Press, Malang, Desember 2021, hal.1

³⁴ Amti, Erman dan Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*, Jakarta: PT RIneka Cipta, 2009, hal. 169.

menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu. Sesuai dengan istilahnya, maka secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata “*Guidance*” dengan arti pertolongan, berdasarkan arti ini, secara etimologis bimbingan berarti bantuan, tuntunan atau pertolongan berarti konteksnya bimbingan. Dalam pengertian lain seorang ahli yakni Hellen menyatakan seorang guru yang membantu menjawab soal-soal ujian bukan bentuk dari konteks bimbingan, bantuan, atau pertolongan yang bermakna bimbingan konteksnya sangat psikologis.³⁵

Berikut ini sebagian ahli yang telah mendefinisikan pengertian dari bimbingan, yaitu :³⁶

1) Achmad Badawi

Mengemukakan bahwa bimbingan dalam proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing terhadap individu yang mengalami *problem*, agar si terbimbing mempunyai kemampuan untuk memecahkan *problemnya* sendiri dan akhirnya dapat mencapai kebahagiaan hidupnya, baik kebahagiaan dalam kehidupan individu maupun social.

2) Djumhur dan Moh. Surya

Mengemukakan bahwa bimbingan yaitu suatu proses pemberian bantuan yang secara terus-menerus dan secara sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapainya kemampuan untuk menerima diri dan *self realization* (merealisasi diri), sesuai dengan potensi dan kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat.

³⁵ Dr. Nenni Syafriana Nasution, MA, Dr. Abdilah, S.Ag, M.pd, Dr. Rahmat Hidayat, MA, Bimbingan konseling “konsep teori dan aplikasinya”, Medan, penerbit LPPI, 2019, 1.

³⁶ Aqib Zainal, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Yrama Widya, Bandung, Juli 2014, hal. 28-29

3) Bimo Walgito

Mengemukakan bahwa bimbingan tuntutan, bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu yang menghadapi atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar supaya individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

4) Crow

Mengemukakan bahwa bimbingan dapat diartikan sebagai bantuan yang di berikan oleh seseorang baik pria maupun wanita, yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai, kepada individu dari setiap usia untuk menolongnya mengemudikan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, membuat pilihannya sendiri dan memiliki babanya sendiri.

Dari beberapa rumusan definisi bimbingan tersebut dapatlah di tarik beberapa unsur yang terkandung di dalam pengertian sebagai berikut:

- a) Pembimbing/konselor, yaitu Seseorang yang karena keahlian dan kewenangan memberikan bantuan kepada konseli.
- b) Terbimbing atau konseli, yaitu Seseorang yang karena masalah dan keterbatasan kemampuan menerima bantuan dari konselor.
- c) Masalah yaitu, sesuatu yang sedang di hadapi terbimbing/konseli untuk memperoleh solusi.
- d) Proses, yaitu terjadinya interaksi antara pembimbing/konselor, dengan terbimbing/konseli dalam penyelesaian masalah.
- e) Tujuan, yaitu sesuatu yang ingin dicapai oleh pembimbing/konselor, dalam arti dapat membantu dan mencapai hasil yang baik; dan terbimbing /konseli, dalam arti menyelesaikan masalah sendiri dan dapat bahagia.

b. Definisi Konseling

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari Bahasa latin , yaitu "*Consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama " yang

di rangkai dengan “menerima” atau “memahami” sedangkan dalam Bahasa *Anglo-Saxon*, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “meyamapaikan”.³⁷

Dalam perkembangannya seperti halnya pengertian bimbingan, konseling juga mengalami perubahan dan perkembangan. Kutipan di bawah ini akan menjelaskan beberapa perkembangan pengertian konseling

1) Jones

Konseling adalah kegiatan di mana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, di mana konseli diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang *progresif* dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan

2) Pepinsky & Pepinsky dalam *Sherzer & Stone*

Konseling adalah Interaksi yang terjadi dua individu, masing-masing di sebut konselor dan klien terjadi dalam suasana yang professional dilakukan dan dijaga sebagai alat memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien.

3) Maclean, dalam *Sherzer & Stone*

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang professional, yaitu orang telah terlatih berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.³⁸

Maka dari pengertian dari bimbingan dan konseling adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya dalam orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena

³⁷ Prof. Dr. H. Prayitno, Msc.Ed. dan Drs.Erman Amti, *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, Mei, 2015, 99.

³⁸ Aqib Zainal, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Yrama Widya, Bandung, Juli 2014, hal. 29

timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kesuasaan tuhan yang maha esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan sebahagian hidup saat sekarang dan masa yang akan datang.³⁹

3. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Secara umum bahwa bimbingan itu dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pertolongan kepada individu. Bimbingan merupakan usaha untuk mencapai kebahagiaan hidup pribadi, kehidupan yang efektif dan produktif dalam masyarakat, dapat hidup bersama dengan individu-individu lain, dan keharmonisan dalam cita-cita individu dengan kemampuan yang dimiliki. Agar dapat mencapai tujuan, tersebut maka setiap individu yang mendapatkan layanan bimbingan itu hendaknya memperoleh kesempatan sebagai berikut.⁴⁰

- a. Mengetahui dan melaksanakan tujuan hidupnya serta merumuskan tujuan hidupnya yang didasarkan atas tujuan itu.
- b. Mengetahui dan memahami kebutuhan-kebutuhannya.
- c. Mengetahui dan mengulangi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.
- d. Mengetahui dan memperkembangkan kemampuannya secara optimal.
- e. Mempergunakan kemampuannya untuk kepentingan pribadinya dan kepentingan umum dalam kehidupan bersama.
- f. Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dalam lingkungan.
- g. Memperkembangkan segala yang dimilikinya secara tepat dan teratur, sesuai dengan tugas perkembangannya sampai batas optimal.

³⁹ Dr. Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd, *Bimbingan konseling konsep, teori dan aplikasinya*, Meda, 2019, Lembaga peduli pengembangan pendidikan Indonesia (LPPP), Hal.9

⁴⁰ Aqib Zainal, *ikhtisar bimbingan dan konseling di sekolah*, Bandung,

4. Fungsi Bimbingan dan konseling

Secara umum layanan bimbingan dan konseling mempunyai fungsi sebagai fasilitator baik bagi individu atau lembaga, dal arti bahwa bimbingan dan konseling untuk mempermudah lembaga dalam mencapai tujuan yang ingin di capai lembaga tersebut didirikan. Dalam kaitannya dalam pendidikan, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari keseluruhan program dan merupakan subsistem. didampingi itu, bimbingan dan konseling dapat dikatakan merupakan pelayanan khusus, sebab dalam proses pendidikan ternyata ada hal hal yang perlu di koreksi ataupun disempurnakan. EdwardC. Glanz memandang bahwa bimbingan dan konseling mempunyai fungsi sebagai jembatan jurang antara proses sosialisasi dengan proses individualisasi dalam pendidikan. Sehubungan dengan hal ini , Roodi A.S. mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling dalam kaitannya dalam proses pendidikan dalam langkah langkah pembaharuan terhadap pendidikan tradisional yang klasik menyamaratakan siswa, terlalu intelektualistik, mengabaikan aspek-aspek pribadi sebagai keutuhan yang memiliki sifat-sifat unik, organik, yang memerlukan layanan-layanan yang bersifat independen, yang di maksud dengan fungsi -fungsi tersebut adalah sebagai berikut.⁴¹

- a. Fungsi menyalurkan, ialah fungsi bimbingan dalam hal membantu siswa untuk memilih jurusan sekolah, jenis sekolah sambungan, ataupun lapangan kerja, sesuai dengan cita-cita, minat, bakat, dan ciri-ciri kepribadian yang lain.
- b. Fungsi mengadaptasikan, Oalah fungsi bimbingan dalam hal membantu petugas-petugas di sekolah, khususnya guru, untuk mengadaptasikan program kepada minat, kempuan, dan kebutuhan siswa-siswa.
- c. Fungsi menyesuaikan, ialah fungsi bimbingan dalam rangka membantu siswa untuk memperoleh penyesuaian pribadi dan memperoleh kemajuan dalam perkembangan secara optimal.

⁴¹ Aqib Zainal, *ikhtisar bimbingan dan konseling di sekolah*, Bandung, YRAMA WIDYA, Juli 2014, 34-35

5. Layanan bimbingan dan Konseling

a. Layanan konseling

Dalam setiap proses konseling pastilah dalam prakteknya memiliki beberapa kriteria perbedaan penanganan dalam setiap masalah maka dari itu akan di jelaskan beberapa layanan konseling yang biasanya diberikan kepada konseli, layanan konseling terbagi menjadi 2 yakni layanan konseling individu dan layanan konseling

1) Layanan Konseling Individual

Pendapat Sofyan Willis “konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya” Masalah yang bersifat pribadi dan rahasia .Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu bisa diartikan proses membantu dari konselor kepada (klien) mendapat apa yang menjadi tujuan masalah dan upaya mengembangkan pribadi klien dalam menjadikan diri klien yang bisa beradaptasi dan dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial dengan normal.⁴²

2) Tujuan Konseling Individu

Terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang mengganggu kehidupannya baik lingkungan keluarga maupun sosial. Dengan kata lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien Fasilitas yang digunakan untuk membantu klien dalam tujuan konseling yaitu untuk:

- a) Memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat diterima dilingkungannya.
- b) Mengetahui potensi dirinya
- c) Mengetahui banyak hal
- d) Meningkatkan semangat klien.
- e) Mengurangi tekanan emosionalnya

⁴² Tohirin.(2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 26.

- f) Menambah kapasitas diri klien
 - g) Memperkuat hubungan interpersonal.
- 3) Proses Layanan Konseling Individu

Dalam hal ini Agar proses layanan konseling individu sesuai prosedur dan hal yang ingin dicapai dalam konseling. Menurut brammer berpendapat ada kesan yang didapat oleh klien dan pemberi layanan saat terjadinya konseling .Secara keseluruhan dan umum, kegiatan pelayanan konseling yang mengintegrasikan jenis layanan / kegiatan pendukung dan format tertentu sebagaimana disebutkan diatas terentang dair sub-kegiatan paling awal sampai sub-kegiatan akhir, yang dapat dipilah dalam lima tahapan (tahapan lima-an atau lima-in), yaitu tahap-tahap pengantaran (*introduction*), penjajakan (*investigation*), penafsiran (*interpretation*), pembinaan (*intervention*) dan penilaian (*inspection*).⁴³

- a) Tahapan Pengantaran Tahapan pertama ini dimulai sejak awal interkasi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau kegiatan pendukung.khususnya berkenaan.
- b) Tahap Penjajakan Tahap ini pertama-tama dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan penstrukturan) terhadap diri subjek sasaran layanan/pendukung.
- c) Tahap Penafsiran Tahap ketiga ini pada dasarnya adalah memberikan makna, secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan.
- d) Tahap Pembinaan Pada tahap keempat ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan.
- e) Penilaian Tahap penilaian dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan, khususnya hasil pembinaan yang telah dilaksanakan melalui tahapan keempat.⁴⁴

⁴³ Prayitno.*Konseling Profesional Yang berhasil*.(Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada. 2017). 13

⁴⁴ Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, *Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di*

4) Layanan konseling kelompok

a) Pengertian layanan konseling kelompok

Prayitno mengartikan konseling kelompok adalah sebagai berikut
Konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier).⁴⁵

4) layanan bimbingan

Materi diatas telah menjelaskan mengenai beberapa layanan yang sering digunakan oleh dalam proses konseling dan pada materi kali kan membahas mengenai beberapa layanan yang digunakan oleh konselor untuk mengangani konseli yang memiliki permasalahan, layanan tersebut yaitu:⁴⁶

a) Layanan Orientasi

Fungsi layanan orientasi memberikan pemahaman bagi siswa supaya bisa mengenal lingkungan baru, termasuk lingkungan sekolah dan semua objek yang dipelajari, sekaligus mempermudah maupun memperlancar siswa dalam mengenal lingkungan baru. Layanan orientasi berjalan dua kali per tahun, yaitu tiap awal semester. Tujuan layanan tersebut yaitu supaya para siswa bisa beradaptasi dengan lingkungan baru secara memadai, fungsinya untuk pencegahan juga pemahaman.

b) Layanan Informasi

Layanan ini membantu para siswa agar bisa menerima maupun memahami semua informasi, termasuk informasi diri, sosial, belajar, berkarir, bergaul, juga pendidikan lanjutan.

Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru, Vol.2 No.2 Juli - Desember 2019, 24-25

⁴⁵ Jurnal Educatio, Egy Novita Fitri, Marjohan, *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*, Volume 2 Nomor 2, 2016, 20.

⁴⁶ . Jenis layanan bimbingan dan konseling, <https://www.universitas123.com/news/jenis-layanan-bimbingan-dan-konseling-di-sekolah>, di akses pada tanggal 28 Desember 2022.

Pemberian layanan informasi yaitu membantu supaya siswa bisa mempertimbangkan atau memutuskan suatu hal secara tepat tentang masalah pribadi, sosial, belajar, ataupun karir karena informasi yang diperoleh sudah cukup. Pemberian layanan informasi fungsinya adalah pencegahan dan pemahaman.

c) Layanan Pembelajaran

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga membantu supaya siswa bisa mengembangkan sikap dan punya kebiasaan belajar baik. Sehingga, siswa bisa menguasai materi belajar maupun penguasaan kompetensi cocok sesuai kemampuan dan kecepatan diri dalam berbagai aspek tujuan maupun kegiatan belajar lainnya. Layanan pembelajaran berperan untuk pengembangan.

d) Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan ini berfungsi supaya para siswa bisa mendapatkan penempatan juga penyaluran dalam kelas, kelompok belajar, program latihan, program studi, magang, kegiatan ekstrakurikuler sesuai bakat, potensi, minat, juga kondisi pribadi. Tujuannya supaya siswa bisa mengembangkan seluruh bakatnya, minatnya, juga potensi lainnya. Layanan penempatan dan penyaluran pada bimbingan dan konseling fungsinya adalah untuk pengembangan siswa.

e) Layanan Penguasaan Konten

Adalah layanan yang sangat membantu siswa dalam menguasai sebuah konten, misalnya kompetensi tertentu ataupun kebiasaan yang sangat bermanfaat. Sehingga, menjadi pribadi dengan kemampuan yang lebih baik baik di lingkungan sekolah, masyarakat, dan juga keluarga.

f) Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling dan bimbingan berikutnya yaitu layanan yang memungkinkan siswa memperoleh bimbingan langsung saat tatap muka, per individu, dengan bantuan guru ahli untuk membicarakan dan mencari solusi masalah agar perkembangan siswa lebih baik. Tujuan layanan konseling perorangan yaitu siswa bisa menyelesaikan masalah dan berfungsi sebagai pengentasan ataupun advokasi.

g) Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan pada bagian bimbingan konseling ini membantu sejumlah siswa bersama-sama dalam kelompok untuk mendapatkan bahan dan penjelasan tentang pokok bahasan. Tujuannya agar siswa lebih paham dan mampu berkembang secara sosial. Sehingga tidak hanya menjadi seorang siswa yang memperoleh dukungan sosial, tapi juga bisa mengembangkan kemampuan dalam kegiatan belajar, karir, juga mengambil keputusan dalam dinamika kelompok. Layanan tersebut fungsinya adalah pemahaman dan pengembangan siswa.

h) Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling ini adalah layanan yang membantu para siswa termasuk anggota kelompok supaya mendapatkan peluang pembahasan dan juga pengentasan berbagai masalah pribadi dalam dinamika kelompok. Pembahasan masalah tersebut adalah untuk masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota. Fungsinya adalah untuk pengentasan dan juga advokasi.

i) Layanan Konsultasi

Apa itu layanan konsultasi yaitu layanan dimana para siswa bisa memperoleh pemahaman, pengetahuan, dan berbagai cara yang perlu dilakukan supaya bisa menangani masalah atau kondisinya. Konsultasi pada program BK yaitu proses dalam bimbingan teknis bagi konselor, orang tua, konselor dan administrator supaya bisa melakukan identifikasi dan juga perbaikan masalah. Selain itu, tujuannya adalah sebagai konseling atau psikoterapi, karena konsultasi yang berjalan bukan merupakan layanan langsung untuk klien tapi secara tidak langsung bisa memberikan layanan bagi klien dengan menggunakan bantuan dari orang lain.

j) Layanan Mediasi

Bagian terakhir tentang layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu berupa layanan mediasi. Tujuannya adalah supaya siswa bisa menyelesaikan masalah, perselisihan, serta perbaikan hubungan antar siswa. Mediator dalam layanan tersebut yaitu konselor. Itulah informasi lengkap tentang apa

saja jenis layanan bimbingan konseling yang dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah. Semua layanan tersebut ditujukan untuk pengembangan diri siswa agar lebih baik.

6. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayetno asas-asas bimbingan dan konseling yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan dan tut wuri handayani. Adapun penjelasan mengenai asas-asas tersebut adalah sebagai berikut:⁴⁷

a. Asas Kerahasiaan.

Asas kerahasiaan ini menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

b. Asas Kesukarelaan.

Jika asas kerahasiaan benar-benar sudah tertanam pada diri siswa atau klien, maka sangat dapat diharapkan bahwa mereka yang mengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya itu kepada pembimbing untuk meminta bimbingan

c. Asas Keterbukaan.

Bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan. Baik klien maupun konselor harus bersifat terbuka. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar berarti bersedia menerima saran- saran dari luar tetapi dalam hal ini lebih penting dari masing-masing yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah yang dimaksud.

d. Asas Kekinian.

Masalah individu yang ditanggulangi adalah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan bukan masalah yang akan dialami masa mendatang. Asas kekinian

⁴⁷ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*, 2018.13

juga mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda, bimbingan Konseling pemberian bantuan. Dia harus mendahulukan kepentingan klien dari pada yang lain.

e. Asas Kemandirian.

Dalam memberikan layanan pembimbing hendaklah selalu menghidupkan kemandirian pada diri orang yang dibimbing, jangan sampai orang yang dibimbing itu menjadi tergantung kepada orang lain, khususnya para pembimbing/ konselor.

f. Asas Kegiatan Usaha

layanan bimbingan dan konseling akan memberikan buah yang tidak berarti, bila individu yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Hasil-hasil usaha bimbingan tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan.

g. Asas Kedinamisan.

Upaya layanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan dalam individu yang dibimbing yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tidaklah sekadar mengulang-ulang hal-hal lama yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju.

h. Asas Keterpaduan.

Layanan bimbingan dan konseling memadukan berbagai aspek individu yang dibimbing, sebagaimana diketahui individu yang dibimbing itu memiliki berbagai segi kalau keadaanya tidak saling serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

i. Asas Kenormatifan.

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu ataupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling.

j. Asas Keahlian.

Usaha layanan bimbingan dan konseling secara teratur, sistematis dan dengan mempergunakan bimbingan konseling teknik serta alat yang memadai. Untuk itu para konselor perlu

mendapatkan latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan.

k. Asas Alih tangan.

Asas ini mengisyaratkan bahwa bila seorang petugas bimbingan dan konseling sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu klien belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka petugas ini mengalih-tanggankan klien tersebut kepada petugas atau badan lain yang lebih ahli.

I. Asas Tutwuri handayani.

Asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara pembimbing dan yang dibimbing.

B. Pengertian *adiksi game online*

1. Pengertian *adiksi*

Kecanduan menurut kamus besar Bahasa Indonesia mempunyai arti ketagihan atau sudah sangat terkait. Sedangkan menurut kamus Oxford pengertian kecanduan adalah tidak dapat berhenti mengunakn sesuatu dan menjadi kebiasaan, menghabiskan banyak waktu untuk hobi atau sesuatu yang menarik. Kecanduan adalah suatu kebiasaan atau prilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti

Adiksi atau kecanduan dalam kamus psikologis di artikan sebagai ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap obat bius ketergantungan fisik dan psikologis dan menambah pengasingan diri dari masyarakat apabila obat di hentikan, biasanya di gunakan dalam konteks klinis dan di perhalus dengan prilaku berlebihan. Yee menjelaskan *adiksi* adalah prilaku yang tidak sehat yang sulit untuk di hentikan atau di akhiri oleh individu yang bersangkutan yang akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri ataupun orang lain, jadi *adiksi* merupakan ketergantungan terhadap

sesuatu yang dilakukan secara berulang ulang dan sanget sulit untuk di hentikan yang akan menimbulkan dampak negatif.⁴⁸

2. Pengertian *game online*

Game online menurut Kim dkk, adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Fisher mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, mengunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaanya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat di mainkan oleh banyak orang pada waktu yang sama. *Game online* di definisikan oleh Burhan, sebagai *game* komputer yang di mainkan oleh multi pemain melalui internet. Dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus di miliki yaitu perangkat computer dengan spesifikasi yang memadai dengan koneksi internet.⁴⁹

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

3. Ciri-ciri Adiksi atau Kecanduan *game online*

Salah satu ciri ciri sesorag mengalami kecanduan *game online* yakni durasi dalam bermain *game* berikut ini peneliti menjelaskan sekilas Dalam penelitian yang di lakukan oleh yudi prasetyo dkk dengan judul “pembagian tingkat kecanduan *game online* mengunakan *K-Means Clustering* serta korelasinya terhadap prestasi akademik”, dengan mengunakan teknik *K-Means*

⁴⁸ Emria Fitri, Lira Erwinda, Ifdil Ifdil, *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*, Jurnal Konseling Pendidikan, Vol.4 No.3, Desember 2012. 213

⁴⁹ Rischa Pramudia Trisnani dan Silva Yulia Wardani, *Stop kecanduan game online*, 2018, Medium Jawa Timur, UNIPMA PRESS, 4.

Clustering merupakan salah satu metode data *Clustering* non hirarki yang berusaha mempartisi data yang ada ke dalam bentuk satu atau lebih *cluster*/kelompok.

Tabel. 2.1
Durasi adiksi *game online*

No	<i>Cluster</i>	Keterangan	Tingkat Kecanduan
1	<i>Cluster 1</i>	<i>Cluster</i> yang tingkat kecanduan parah	4
2	<i>Cluster 0</i>	<i>Cluster</i> yang tingkat kecanduan sedang	3
3	<i>Cluster 1</i>	<i>Cluster</i> yang tingkat waspada kecanduan <i>game online</i>	2
4	<i>Cluster 3</i>	<i>Cluster</i> yang tidak kecanduan <i>game online</i>	1

Dalam penelitian tersebut terbagi menjadi beberapa tingkatan kecanduan atau pengelempokan kecanduan yakni :⁵⁰

- 1) *Cluster 2* atau yang sudah di tentukan sebagai “*Cluster* yang selalu kecanduan *game online*” memiliki durasi bermain game paling lama, dalam *Cluster 2* ini menghabiskan waktu lebih dari 5 jam perharinya.
- 2) *Cluster 0* atau “ *Cluster* yang sering kecanduan *game online*” menghabiskan waktu untuk bermain *game online* selama 2,5 jam sampai 5,5 jam.
- 3) *Cluster 1* atau “ *Cluster* yang jarang kecanduan *game online*”
- 4) *Cluster 3* atau “ *Cluster* yang tidak kecanduan *game online*” menghabiskan waktu untuk bermain game online selama kurang dari 4 jam sehari.

⁵⁰ Yudi Prastyo, dkk, *Pembagian tingkat kecanduan game online mengunakan K-means Clustering serta korelasinya terhadap prestasi akademik*, Universitas ibn khaldun Bogor, jurnal Elinvo, Vol. 2 No.2, November 2017.

Selain penjelasan di atas terdapat juga beberapa gejala seseorang mengalami kecanduan *game online* yaitu:⁵¹

- a) Pikirannya terus focus pada *game online*
- b) Merasa cemas, tidak tenang, dan sedih waktu tidak bermain *game online*.
- c) Merasa perlu untuk selalu untuk menambah waktu bermain *game online*.
- d) Gagal mengendalikan keinginan untuk bermain *game online*.
- e) Kehilangan minat untuk melakukan hobi atau kegiatan hiburan yang lain
- f) Terus bermain *game* walaupun sudah menyadari ada masalah dengan kebiasaan tersebut.
- g) Berbohong mengenai kebiasaan bermain *game online*, misalnya terkait durasi atau frekuensinya.
- h) Hubungan dengan orang lain dan pekerjaan atau pendidikannya terpengaruh karena *game online*.

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan *game online*

Setiap suatu hal yang dilakukan oleh seseorang pastilah terdapat faktor yang menyebabkan sesuatu tersebut terjadi, begitu juga dengan kecanduan *game online* terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang tersebut kecanduan terhadap *game online* yaitu *Internal* (dari diri sendiri) dan *eksternal* (faktor dari luar) . Faktor-faktor *internal* yang menyebabkan terjadinya *adiksi game online* yaitu:⁵²

- 1) Keinginan yang kuat dari diri peserta didik untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* di rancang sedemikian rupa agar *gamers* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi
- 2) Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan *game online*.

⁵¹ Devie Rahmawati, Dedy Mulyana, Boy Rafli Amar, *Kecanduan Game online*, Program Humas Universitas Indonesia, Jakarta 2021, 7.

⁵² Sapto Irawan dkk, *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game peserta didik*, Jurnal konseling Gusjigang, Vol. 7, No. 1, April 2021, 13.

- 3) Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika berada di rumah dan di Sekolah
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari *game online* secara berlebihan.

Factor *eksternal* yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada peserta didik sebagai berikut:

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game.
- 2) Kurang memiliki hubungan yang baik, sehingga pelajar memilih bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

5. Sejarah Perkembangan *Game Online*

Perkembangan *game online* sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Meledaknya *game online* sendiri merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1969, komputer hanya bisa dipakai untuk 2 orang saja untuk bermain game. Lalu muncullah komputer dengan kemampuan time-sharing sehingga pemain yang bisa memainkan *game* tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama *Multiplayer Games*. Pada tahun 1970 ketika muncul jaringan komputer berbasis paket (*packet based computer networking*), jaringan komputer tidak hanya sebatas LAN (*Local Area Network*) saja tetapi sudah mencakup WAN (*Wide Area Network*) dan menjadi internet. *Game online* pertama kali muncul kebanyakan adalah *game-game* simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer yang akhirnya lalu dikomersialkan. *Game-game* ini kemudian menginspirasi *game-game* yang lain muncul dan berkembang. Aradhana Gupta, dalam artikelnya telah menyebutkan bahwa pada tahun 1995, NSFNET (*National Science*

Foundation Network) telah membatalkan peraturan-peraturan yang telah diperkenalkan sebelumnya dalam industri game. Setelah pembatalan ini, ketercapaian para pemain dalam *online gaming* dan perkembangan *online gaming* berkembang dengan begitu pesat.⁵³

C. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

1. Definisi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Kata kognitif berasal dari Bahasa latin yaitu *cognoscere* yang artinya untuk mengetahui (*to know*). Aktivitas kognitif termasuk didalamnya yaitu semua proses dan aktifitas psikologis yang 4 melibatkan berpikir (*thinking*) dan mengetahui (*knowing*). Menurut Berk lebih rinci menjelaskan bahwa “*cognition refers to the inner processes and products of the mind that lead to “knowing”. It includes all mental activity- attending, remembering, symbolizing, categoring, planning, reasoning, problem solving, creating, and fantasizing.*” Bukatko & Daehler mendefinisikan kognisi sebagai suatu proses yang melibatkan kegiatan berpikir dan aktivitas mental seperti atensi (*attention*), memori (*memory*) dan pemecahan masalah (*problem solving*). Dari berapa definisi ini dapat diketahui bahwa proses kognitif merupakan proses mental yang terjadi dalam diri atau pikiran seseorang, sehingga proses kognitif atau aktivitas kognitif tidak dapat diamati (*unobservable*).⁵⁴

Pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang didirikan oleh seorang Psikolog dari Amerika yang bernama Aaron T. Beck. *Cognitive behavior therapy* merupakan salah satu teknik yang sudah banyak digunakan dalam berbagai persoalan psikologis dan terbukti efektif untuk menanggulangi gangguan seperti kecemasan,

⁵³ Trisnani Rischia Pramudia, Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, Madium Jawa Timur, UNIPMA PRESS, November 2018. 5-6.

⁵⁴ Sutisna icam, Sri Wahyuningsih Laiya, *Metode Pengembangan Kognitif*, Gorontalo: UNG Press Gorontalo, 2020, 4

depresi, phobia, gangguan kejiwaan, masalah psikologis, dan kondisi medis dengan komponen psikologis.⁵⁵

Cognitive Behavior Therapy (CBT) atau terapi perilaku *cognitive* merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang-ulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia, faktanya diantara banyak teknik terapeutik yang penting, CBT bias dikatakan satu-satunya paradigma yang valid meski sebutan paradigma disini bukanlah sinonim untuk teori atau kerangka pikir, paradigma dilihat sebagai kesimpulan yang muncul dari pencarian pra-paradigma terkait apakah suatu program dapat menyelesaikan masalah atau tidak dengan demikian agar suatu deskripsi layak disebut paradigma pendekatan harus dibuktikan memiliki kemampuan menyelesaikan masalah. CBT terbukti efektif untuk beragam gangguan psikologis ketika teori-teori terapeutik lainnya tidak sanggup.⁵⁶

Colledge, menjelaskan bahwa teori *behavioral* adalah keseluruhan yang berbasis eksperimen untuk menggambarkan prinsip-prinsip dan hukum-hukum mempelajari perilaku manusia. Penekanan utama adalah sebagian besar di perankan oleh keadaan lingkungan dalam akuisisi dan bentuk-bentuk perilaku tertentu, ahli lain juga mengemukakan mengenai pengertian teknik *behavior* yaitu Corey yang mengemukakan teknik behavior adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia.⁵⁷

Definisi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* menurut Beck (2011), merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau perilaku klien terhadap masalah yang di hadapinya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien. Sedangkan Stallard mengatakan bahwa CBT merupakan suatu

⁵⁵ Sanditaria, W. (2012). *Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang*. Students E- Journal, 1(1), 32– 47.

⁵⁶ William T. O'Donohue, dan Jane E. Fisher, *Cognitive behavior therapy*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2017, 1

⁵⁷ Prof.Dr.Achmad Juntika Nurihsan, M.Pd. dan tim, *Teori dan Praktek Konseling*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2021,262

intervensi mengenai proses kognitif yang dialami klien dan bagaimana hubungannya dengan perubahan emosi dan tingkah laku klien.⁵⁸

Kesalahan dalam memandang dan menilai diri sendiri adalah kekeliruan dalam pola berfikir sehingga dapat menyebabkan penilaian yang salah juga terhadap diri sendiri, salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah kekeliruan dalam pola berfikir adalah *cognitive behavior therapy (CBT)*, CBT adalah sebuah istilah untuk menjelaskan intervensi psikoterapi yang tujuannya adalah untuk mengurangi kesulitan psikologis dan perilaku maladaptif dengan merubah cara berfikir.⁵⁹

2. Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Bhattacharya, et al., menjelaskan dua bagian teknik dasar CBT. Yaitu teknik *cognitif* dan teknik *behavior*. Berikut kedua teknik tersebut :

- 1) Teknik kognitif
 - a) Mengidentifikasi dan memantau pikiran-pikiran negatif
 - b) Mengukur tingkat kepercayaan pada pikiran-pikiran negatif dan tingkat emosi yang terkait dengan pikiran-pikiran
 - c) Mengkategorikan pikiran-pikiran negatif dalam distorsi kognitif tertentu
 - d) Keturunan vertikal (apa artinya jika pikiran itu benar)?
 - e) Apa asumsi yang mendasarinya?
 - f) Berapa biaya dan manfaat dari pemikiran itu?
 - g) Membuat daftar bukti yang mendukung dan menyangkal pemikirannya yang menempatkan peristiwa dalam perspektif dengan memeriksa konsekuensinya dalam pandangan klien.
 - h) Standar ganda (menanyakan klien apakah ia akan menerapkan standar yang sama jika peristiwa

⁵⁸ Muhamad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, Netty Dyan Prastika, *Pengaruh terapi berfikir positif dan cognitive behavior therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada universitas Mulawarma*, Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarma, Vol. 4, No. 2, Desember 2015, di akses pada tanggal 01 November 2022, 111

⁵⁹ Nur Islamiah dkk, *Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan Self-esteem pada usia sekolah*, jurnal Universitas Indonesia, Vol. 8, No. 3, September 2015, di akses pada tanggal 01 November 2022, 145.

terjadi dengan orang lain).

- i) Pergantian peran dan membantah kembali pemikiran negatif dengan klien
- j) Klien diminta untuk memeriksa banyak alternatif penyebab dan konsekuensi dari pemikiran tersebut, terutama alternatif yang kurang negatif
- k) Penerimaan (adakah kenyataan bahwa pasien dapat belajar untuk menerima, daripada mencoba untuk memperbaiki atau berjuang dengan itu?)

2) Teknik Perilaku

- a. Eksposur atau menghadapi rangsangan yang ditakuti
- b. Eksposur bertingkat.
- c. Pemodelan (misalnya konselor menunjukkan dalam sesi respons asertif yang tepat bahwa klien kemudian meniru).
- d. Imitasi (misalnya klien “menyalin” dan memberlakukan perilaku yang ia amati pada orang lain).
- e. Latihan perilaku (klien memberlakukan perilaku yang ia rencanakan untuk dilakukan di luar konseling).

3) Teknik relaksasi

- a. Penjadwalan aktivitas (mendaftar kegiatan di seluruh dengan mereka).
- b. Penugasan tugas bergradasi (merencanakan dan memberlakukan perilaku yang diharapkan menghasilkan imbalan).
- c. Pelatihan ketegasan.
- d. Pelatihan komunikasi.
- e. Penghargaan mandiri untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* menurut Oemarjoed yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangi. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* juga untuk

memelihara perilaku yang efisien dengan memperkuat fungsi keterampilan kognitif untuk menciptakan perubahan. Berdasarkan tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* di atas, maka CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan dapat membuat keputusan yang tepat. Namun, dalam proses pelaksanaan terapi ini, konseling *Cognitive Behavior Therapy* terus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *Cognitive Behavior Therapy*.⁶⁰

4. Prinsip-Prinsip *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

Meskipun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT Berikut adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T Beck:

- 1) *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.

Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak. *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama

⁶⁰. Trisnani Rischa Pramudia, Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, Madiun Jawa Timur, UNIPMA PRESS, November 2018. 18-19

terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

- 2) *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
- 3) *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- 4) *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik
- 5) *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
- 6) *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsi dan keyakinan mereka.
Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam

mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba- laba, maka saya akan merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersamasama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat

- 7) *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavior. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti kenik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih saingkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut⁶¹

5. Fokus pendekatan *cognitive behavior therapy*

Cognitive behavior therapy adalah perubahan dalam berfikir yang dapat menghasilkan perubahan dalam perilaku individu. Mentikberatkan pada masa kini tanpa mengabaikan masa lalu klien.cognitive behavior therapy (CBT) mengajarkan seorang

⁶¹. Trisnani Rischa Pramudia, Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, Madium Jawa Timur, UNIPMA PRESS, November 2018, 13-18

individu untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada individu tersebut.⁶²

Aspek–aspek dalam pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) antara lain mengubah cara berfikir seseorang seperti apa, sikap yang muncul seperti apa, asumsi-asumsi yang dilakukan bagaimana serta memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam hal aspek-aspek berfikirnya.⁶³

Sedangkan aspek *behavior* dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu untuk mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan yang dihadapi dengan kebiasaan yang sering dilakukan, seperti mengubah perilaku yang negative menjadi perilaku positif, serta mampu berfikir dan bertindak sebagaimana peraturan-peraturan yang telah ditetapkan agar menjadi individu yang bermartabat dan bermanfaat.



⁶² Idat Muqodas, *Cognitive behavior Therapy: solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia*, Jurnal cognitive Behavior Therapy, 02 No. 04 (2016),6-7.

⁶³ Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, *Penerapan Cognitive behavior Therapy (CBT) terhadap pengurangan durasi bermain game pada individu yang mengalami games addition*, jurnal psikologi, vol. 9, No. 1 (Juni 2013), 19

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Juntika Nurihsan, 2011, *Bimbingan dan Konseling Dalam berbagai latar belakang Kehidupan*, Bandung, PT. Refika Aditama.
- Achmad Juntika Nurihsan, dan tim, 2021, *Teori dan Praktek Konseling*, Bandung, PT. Refika Aditama.
- Anniez Rachmawati Musslifah, 2021, *Implementasi pelayanan bimbingan dan konseling dalam panduan kemendikbud 2016*, Ahlimedia Press, Malang.
- Anonimuos, 2019, Keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan RI, Tentang sekolah menengah kejuruan, Depdikbud, Jakarta.
- Aqib Zainal, 2014, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Yrama Widya, Bandung.
- At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, *Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru*, Juli-Desember 2019, Vol.2 No.2
- B. R. Barricelli, F. Cassano, D. Fogli, and A Piccinno, 2019, “End-user development, end-user Programming and end-user-user softwareengineering: A Systematic mapping study”, vol. 149.
- Daria J kuss, 2013, *internet gaming addiction: current perspectives*, Birmingham city University.
- Dedi Saputra Napitupulu, 2014, *Dasar-dasar Konseling dalam al-qur'an*, Jurnal Al-Irsyad, Vol. 7 No. 2, Jakarta.
- Devie Rahmawati, Dedy Mulyana, Boy Rafli Amar, 2021, *Kecanduan Game online*, Program Humas Universitas Indonesia, Jakarta.
- Dewi Narullita, dan Erni Yuniati, 2020, *The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of Game Online Addiction in Adolescents*, *International Conference on Science, Technology, and Environment* .
- E.Triandini, S.Jayanatha, A. Indrawan, G W Putra, B.iswara, 2019, *Metode Systematic Literature review untuk identifikasi*

- platform dan metode pengembangan system informasi di Indonesia*, vol. 1, no. 2.
- Egy Novita Fitri, Marjohan, 2016, *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*, Jurnal Educatio, Volume 2 Nomor 2.
- Elana Yulsaini siregear, rodiatul hasanah siregar, 2013, penerapan *cognitive behaviour therapy* terhadap pengurangan durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*, vol. 9, no 1.
- Elana Yulsaini siregear, rodiatul hasanah siregar, 2018, *penerapan cognitive behaviour therapy terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction*, malang.
- Emria Fitri, Lira Erwinda, Ifdil Ifdil, 2013, *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*, Jurnal Konseling Pendidikan, Vol.4 No.3.
- Emria Fitri, Lira Erwinda, Ifdil Ifdil, 2012, *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*, Jurnal Konseling Pendidikan, Vol.4 No.3.
- Enjeline Hanafi, Adrian, Lee Thung Sen, Peter Alison, Evania Beatrice, 2022, *Online dialectical behavioral therapy for adults with internet addiction: A quasi-experimental trial during the COVID-19 pandemic*.
- Fakhrii Hafizh Roffi Muhamad dan Aji Bagus Priyambodo, 2022, *Penerapan cognitive behaviour therapy menurunkan adiksi game online remaja*, malang.
- Febriana Sartika Sari, Irna Kartina, Heni Nur Kusumawati, S. Dwi Sulisetyawati, 2020, *Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students*.
- Febriana sertika, Irna kartina, Heni Nur Kusuma, S. Dwi Sulisetyawati, 2022, *Cognitive behaviour therapy (CBT) menurunkan kecanduan game online pada siswa SMA*, Jawa tengah, Vol. 10, No. 3.

- Fitria Nia, 2019, “*Pengaruh cognitive behavior therapy terhadap adiksi game online pada remaja di SMP Negeri 13 Padang*”, Padang.
- Hanan Hosni El Sherbini¹ & Rasha Abd El Hakim Abdou, 2020, *Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Internet Gaming Disorder and Quality of Life Among Preparatory School Students in Alexandria*.
- Hartono, M.Si. dan Boy Soedarmadji, S.Pd., M. Pd, 2014, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd, 2014, *Bimbingan konseling konsep, teori dan aplikasinya*, Lembaga peduli pengembangan pendidikan Indonesia (LPPP), Medan.
- <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/implementasi>, Kamus Besar Bahasa Indonesia daring, Oktober 2022.
- <https://www.universitas123.com/news/jenis-layanan-bimbingan-dan-konseling-di-sekolah>, Jenis layanan bimbingan dan konseling, 2022, Malang.
- Ichsan Yudha Pratama, 2020 “Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online disekolah SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021”, Jakarta.
- Insan Suwanto, 2021, *Pendekatan Cognitive behavior Therapy (CBT) teknik Bibliotherapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok*, Vol 4, No 1.
- Kim, S. M., Han, D.H., Lee, Y. S., & Renshaw, P.F, 2017, Chung ang University medical school. *Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescent with major depressive disorder*, Soul, south korea.
- Kim, Sun Mi Han, Lee Doug Hyun, Young Sik Renshaw, Perry F, 2018, “*Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescent with mayor depressive disorder*”, Soul, south korea.
- Kim, Sun-Mi Han, D Lee, Young-Sik Rensha.P, 2018, *Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the*

treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder, vol 28.

- Klaus wolfling, Kai W. muller, & Manfred E. Beutel, 2019, *Efficacy of Short-term treatment of internet and computer game addiction*, 2019, *American medical associantion*, Amerika.
- Kurniati,2019, “*Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung*”, Lampung.
- Lee, Jeong Hwa Son, Chongnak, 2019, *The Effects of the Group Cognitive Behavioral Therapy on Game Addiction Level, Depression and Self-Control of the High School Students with Internet Game Addiction*, vol 16.
- Lusiana and M. Suryani, 2019, “*Metode SLR untuk mengidentifikasi isu-isu dalam software Engimeering, SATIN (sains dan teknologi informasi)*, Vol 213.
- Meyza Rahmawati, 2017, *Efektifitas pendekatan CBT dengan teknik self management untuk mengurangi penggunaan online game secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA al-azhar 3 bandar lampung*”, Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
 Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-0338/Un.16 / P1 / KT/V / 2023

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
 NIP : 197308291998031003
 Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
 Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**SYSTEMATIC LITERATURE RIVIEW (SLR) LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
 MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
 DALAM MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE**
 Karya

NAMA	NPM	FAK/PRODI
PUPUT LESTARI	1911080361	FTK/BKPI

Bebas Plagiasi sesuai Cek dengan tingkat kemiripan sebesar 3%. Dan dinyatakan Lulus dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 29 Mei 2023
 Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
 NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan

SYSTEMATIC LITERATURE
RIVIEW (SLR) LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
MENGGUNAKAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
DALAM MENGURANGI ADIKSI
GAME ONLINE

by Puput Lestari

Submission date: 29-May-2023 10:55AM (UTC+0700)

Submission ID: 2104233127

File name: TURNITIN-_PUPUT_LESTARI.docx (1.98M)

Word count: 22220

Character count: 143684

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR) LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE

ORIGINALITY REPORT

3%	3%	2%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
2	ecampus.iainbatuankar.ac.id Internet Source	<1%
3	ermafpsi2010.wordpress.com Internet Source	<1%
4	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1%
5	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%
6	publikasi.lldikti10.id Internet Source	<1%
7	www.cambridge.org Internet Source	<1%
8	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%

9	journal.stikeskendal.ac.id Internet Source	<1%
10	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1%
11	namiho.wordpress.com Internet Source	<1%
12	conference.um.ac.id Internet Source	<1%
13	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
14	www.researchgate.net Internet Source	<1%
15	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
16	pdfcoffee.com Internet Source	<1%
17	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1%
18	Submitted to Monash University Student Paper	<1%
19	sinta.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
20	garuda.kemdikbud.go.id	

	Internet Source	<1%
21	stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1%
22	Pangestuti Kurniasih. "Pelaksanaan Konseling Behaviour dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta didik di SMK Muhammadiyah Karanganyarkabupaten Pekalongan", Cakrawala: Jurnal Pendidikan, 2022 Publication	<1%
23	journal.uml.ac.id Internet Source	<1%
24	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	<1%

Exclude quotes

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography