

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI
PENGUNAAN *ONLINE GAME* SECARA *ADIKSI* PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII DI MTsN 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN
PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Bimbingan dan
Konseling Pendidikan Islam**

Oleh :

Riza Dwi Astuti

NPM : 1511080291

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1441 H / 2019 M

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI
PENGUNAAN *ONLINE GAME* SECARA *ADIKSI* PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII DI MTsN 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN
PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam**

Oleh :

Riza Dwi Astuti

NPM : 1511080291

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed.

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd.

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1441 H / 2019 M

ABSTRAK

. *Online game* termasuk dalam *internet addiction* yang dapat menyebabkan pemainnya ketagihan dan merasa ingin terus memainkannya. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan masyarakat. Salah satu produk dari kreativitas manusia adalah terciptanya *online game*. Dampak dari penggunaan *online game* secara berlebihan pada anak dapat mengganggu masa pertumbuhan pada anak, membuat anak menjadi pemalas, tidak produktif serta merasa ketergantungan. Hal ini menyebabkan anak tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitasnya, tidak memiliki kontrol diri dalam hidupnya dan tidak dapat memajemen diri dalam kehidupan sehari-harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self control* dapat mengurangi penggunaan *online game* secara berlebih. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di MTsN 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment Desaign*, yaitu bentuk desain pengembangan dari *true eksperimental design* jenis yang digunakan adalah *Non-equivalent control grup design*. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner penggunaan *online game* secara berlebih dengan 25 item pernyataan analisis data dalam penelitian ini dengan membuat tabulasi skor dari masing-masing item, menghitung masing-masing skor responden, menghitung skor total item, selanjutnya mengkategorisasikan perolehan skor masing-masing aspek penggunaan *online game* secara berlebihan. Hasil penelitian perhitungan rata-rata skor menunjukkan penurunan yaitu 33,8 dan 50,4. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi penggunaan *Online Game* bisa dijalankan dan efektif.

KATA KUNCI: SELF CONTROL, ONLINE GAME



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi
Penggunaan *Online Game* Secara Adiksi Pada Peserta Didik
Kelas VIII Di MTsN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran
2019/2020.

Nama : Riza Dwi Astuti

NPM : 1511080291

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Busmayaril, S.Ag, M.Ed
NIP. 197508102009011013


Hardiyansyah Masya, M.Pd.
NIP. 196706221994032002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd.
NIP. 196706221994032002



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN *ONLINE GAME* SECARA ADIKSI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTsN 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020”**. Disusun oleh **RIZA DWI ASTUTI, NPM : 1511080291**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : Jum'at, 15 November 2019.

TIM SIDANG MUNAQOSAH

Ketua Tim Penguji : Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd 

Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog 

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd 

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed 

Penguji Pendamping II : Hardiyansyah Masya, M.Pd 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hibarna Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا

تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”. (QS. AL-Maidah ayat 87)¹



¹ Departemen Agama RI, “Al-Quran dan Terjemahanya”, (Bandung: PT.Syaamil Cipta Media, 2005), h.323

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, maka penulis mempersembahkan skripsi ini kepada yang tersayang :

1. Ayahanda Tugiyanto, S.Pd dan Ibunda Sri Sumini Endang Lestari S.Pd yang tercinta, yang telah mendukungku dari awal sampai akhir hingga selesai, terimakasih untuk nasihat, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungannya untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa sayang dan terimakasihku yang tak terhingga.
2. Kakak perempuanku Eka Febry Widyaningrum, S.Pd dan Adik perempuanku tersayang Regita Tri Astuti, yang senantiasa memberikan semangat dan untaian doa sehingga memberikan ku semangat dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Keluarga besar Djoyo Utomo dan Wiryo Utomo yang tak dapat kusebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dari kalian serta doa restunya yang menjadi sumber semangatku selama ini.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di desa Mulya Asri kabupaten Tulang Bawang Barat, kecamatan Tulang Bawang Tengah, pada tanggal 1 Februari 1997 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan ayahanda Tugiyanto dan Ibunda Sri sumini.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Aisyiah Bustanul Atfal pada tahun 2003, SD Negeri 04 Mulya Asri Tulang Bawang Barat tahun 2009, SMP Negeri 1 Tulang Bawang Barat tahun 2012, SMA Negeri 2 Tumijajar tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai Mahasiswi di UIN Raden Intan Lampung dengan program studi Bimbingan dan Konseling S1 Fakultas Tarbiah Dan Keguruan. Penulis juga telah melaksanakan program kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Rulung Mulya, kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, penulis juga telah melaksanakan praktek pengalaman lapangan (PPL) di sekolah SMAN 06 Bandar Lampung. Adapun pengalaman organisasi yang pernah diikuti oleh penulis selama masa pendidikan SD sampai S1 adalah; PRAMUKA, PMR, PMI, TAEKWONDO, OSIS, PASKIBRA.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung dan Rahma Diani, M.Pd selaku Sekjur Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
3. Busmayaril, S.Ag, M.Ed. selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;

4. Hardiyansyah Masya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
6. Bapak Himat Tutasry, S.Pd.I selaku kepala sekolah MTs N 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Munkhalidah, S.Pd, Misnawati, S.Pd, Zaukat Jauhari, S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
7. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Tugiyanto, S.Pd dan Sri Sumini Endang Lestari, S.Pd, yang telah memberikan segalanya untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
8. Sahabat karip ku Good People yang selama ini menemaniku dari awal hingga akhir, Tri Andini, Rensi Yulia Savitri, Sela Naufa Riski Kamalia, Yulia Ayu, dan Uswatun Hasanah. Terimakasih kalian selalu ada untukku dari awal masuk kuliah hingga akhir semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga.
9. Keluarga besar KKN dan PPL yang sudah membantuku dalam penuntasan tugas akhir, terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
10. Untuk teman seperjuangan, satu jurusan terutama untuk BK.E angkatan 2015, terimakasih sudah menjadi bagian dari cerita hidupku.

11. Keluarga besar KKN kelompok 175 dan keluarga besar PPL SMA NEGERI 6 Bandar Lampung, terima kasih telah membantu mengarahkan apabila penulis menanyakan mengenai tata cara pembuatan skripsi;
12. Saudara-saudariku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu karena mengingat jumlah yang terlalu banyak, terima kasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan selama ini untuk penulis;
13. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat, Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, September 2019

Penulis,

Riza Dwi Astuti

NPM. 1511080291

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan, Manfaat	13
1. Tujuan Penelitian.....	13
2. Manfaat Penelitian.....	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therappy</i>	14
1. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Cbt)	14
2. Aspek –Aspek Cbt.....	15
3. Fokus Konseling Cbt	16

4. Langkah-Langkah Terapi Cbt.....	16
5. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	18
6. Teknik Yang Digunakan Dalam <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	19
B. Teknik <i>Self Control</i> (Kontrol Diri)	23
1. Pengertian <i>Self Control</i>	23
2. Jenis Dan Aspek Kontrol Diri	24
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	26
4. Tahap-Tahap Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>)	26
5. Prinsip-Prinsip Dalam Pengendalian Diri	26
6. Langkah –Langkah Dalam Melakukan Strategi <i>Self Control</i>	27
C. Pengertian <i>Online Game Online</i>	28
1. Pengertian <i>Online Game</i>	28
2. Gejala /Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game</i>	29
3. Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan.....	30
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduaan <i>Online Game</i>	32
D. Kerangka Berfikir.....	43
E. Hipotesis Penulisan.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	46
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi	48
2. Sampel.....	49
C. Variabel Penelitian	50
D. Teknik Pengumpulan Data.....	53
E. Instrumen Penelitian.....	56
F. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Dan Pembahasan..... 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 83

B. Saran..... 83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Peserta Didik Yang Terindikasi Menggunakan Online Game Secara Berlebihan.....	7
Tabel 2 Proses Konseling Cbt Dengan Kultur Di Indonesia	18
Tabel 3 Populasi Penelitian.....	50
Tabel 4 Sampel Penelitian	51
Tabel 5 Definisi Operasional	53
Tabel 6 Skor Alternatif Jawaban Kuesioner	56
Tabel 7 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Penggunaan <i>Online Game</i>	57
Tabel 8 Kriteria Innteraksi Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan.....	59
Tabel 9 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	66
Tabel 10 Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 11 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	68
Tabel 12 Tahapan Pemberian Perlakuan.....	69
Tabel 13 Hasil Post Test Kelas Eksperimen.....	72
Tabel 14 Hasil Posttest Kelas Kontrol.....	72
Tabel 15 Hasil Uji <i>Pretest, Posstest, Dan Gain Score</i> Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 16 Hasil Uji <i>Pretest, Posttest Dan Gain Score</i> Kelompok Kontrol.....	76
Tabel 18 Perbandingan Hasil <i>Pretest,Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	43
Gambar 2 Bagan Desain Penelitian <i>Non- Equivalent Control Group Desaign</i>	49
Gambar 3 Grafik <i>Pre Test, Post Test, Dan Gain Score</i> Kelompok Eksperimen	74
Gambar 4 Grafik <i>Pretest, Posttest, Dan Gain Score</i> Kelompok Kontrol	77
Gambar 5 Perbandingan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	79



Daftar lampiran

Lampiran 1 kisi-kisi observasi

Lampiran 2 kisi- kisi wawancara

Lampiran 3 kisi-kisi angket

Lampiran 4 angket game online

Lampiran 5 bukti hasil validitas angket

Lampiran 6 hasil angket pretest kelompok eksperimen

Lampiran 7 hasil angket posttest kelompok kontrol

Lampiran 8 RPL

Lampiran 9 bukti dokumentasi penelitian

Lampiran



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman dan era globalisasi yang ditandai dengan pesatnya produk dan pemanfaatan teknologi informasi, maka konsepsi penyelenggaraan pembelajaran telah bergeser pada upaya perwujudan pembelajaran yang modern.¹ Di era globalisasi, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti menghasilkan produk-produk teknologi yang tak terhitung seperti perkembangan internet yang semakin canggih. Internet sendiri merupakan jaringan besar yang saling berhubungan dari jaringan komputer yang menghubungkan orang-orang dan komputer-komputer di seluruh dunia melalui *smartphone*, satelit, dan sistem - sistem komunikasi yang lain.

Kata internet sendiri berasal dari “net” yang artinya adalah sambungan. Oleh sebab itu internet dapat diartikan sebagai suatu sambungan-sambungan atau hubungan antar personal komputer (PC) baik di rumah perusahaan, maupun lembaga pemerintah. Era kehidupan sekarang ini populer dengan sebutan era informasi dan globalisasi. Lebih lanjut bahwa dalam kehidupan global yang sifatnya mendunia ini sudah

¹ Deni Dermawan, *Mobile Learning* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2016), h. 1.

tidak terhitung (*unaccountable*) jumlah informasi yang muncul ke permukaan.²

Dengan kehadiran internet kini manusia dipermudah untuk melakukan aktifitas seperti mendapatkan atau mencari informasi dengan mudah melalui jejaring sosial media ataupun berita-berita yang ada di televisi. Definisi ini menggambarkan internet merupakan jaringan dari beberapa komputer yang bisa berkomunikasi satu sama lainnya.

Ada beberapa keuntungan yang didapat dari internet diantaranya yaitu: (1) Kemudahan dalam memperoleh informasi, hal inipun semakin mempermudah karena internet dapat diakses oleh siapapun; (2) Perdagangan sekarang tidak lagi melalui pertemuan kedua belah pihak, berkat adanya jaringan internet kini banyak yang melakukan perdagangan *online* atau yang biasa disebut *e-business*; (3) Mempermudah individu untuk belajar, karena didalam internet banyak informasi yang kita dapatkan sehingga menambah wawasan kita.

Namun persepsi tentang internet berguna dan bermanfaat dalam kehidupan menjadi faktor yang dapat memprediksi kemungkinan seseorang bisa menjadi kecanduan internet. Kurang pintarnya pengguna internet oleh beberapa individu yang tidak dapat memanfaatkan internet dengan baik, menggunakannya dengan berlebihan sehingga membuat individu tersebut tidak bisa terlepas dari jejaring internet. Dari seluruh pengguna layanan *online* yang paling sering diakses seperti *email*,

² *Ibid*, h. 4.

facebook, *browsing* dan segala sesuatu yang dilakukan online, 44% diantaranya digunakan untuk bermain *online game*. Turki adalah Negara dengan persentase pemain *online game* terbesar di dunia atau sekitar 70% dari penguasaan *online game*.³

Pada dasarnya *online game* itu sendiri merupakan sebuah situs yang menyajikan berbagai fitur permainan yang membuat seseorang menjadi senang dan ingin terus melakukan aktifitas bermain *online game*. Hal tersebut yang membuat seseorang menjadi kecanduan untuk terus bermain *online game* tersebut. *Online game* sendiri dapat dilakukan diberbagai macam teknologi, seperti di laptop, komputer, dan di *android*. Namun saat ini *android* menjadi tempat favorit dalam bermain *online game*.

Seseorang yang mengalami kecanduan *online game* akan mengalami beberapa gejala seperti *salience* (berpikir tentang bermain *online game* sepanjang hari dan terus ingin melakukannya), *tolerance* (waktu bermain *online game* yang semakin meningkat yang menyebabkan seseorang merasa terikat), *mood modification* (bermain *online game* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *online game* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawa* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *online game*), *conflict* (bertengkar dengan

³ Adhi Maulana “ 7 fakta dunia game di penghujung tahun 2013 ” (on-line), tersedia di: (<https://m.liputan6.com/tekno/read/771267/7-fakta-dunia-game-di-penghujung-tahun-2013>)

orang lain karena bermain *online game* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan).⁴

Kecanduan *online game* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih populer dengan sebutan *internet addictive disorder*. Kecanduan *online game* ini menyebabkan beberapa penyimpangan diantaranya yaitu perilaku sosial, penyimpangan sosial, dan bentuk perilaku negatif.⁵ Adapun seharusnya manusia diperintahkan untuk berbuat baik saja seperti yang sudah dijelaskan pada firman Allah SWT :

Allah berfirman dalam AL-Quran surat AL-Maidah ayat 87:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

87. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (QS. AL-Maidah ayat 87)

Berdasarkan ayat tersebut jika dikaitkan dengan penilaian kinerja sebagai seorang guru BK wajib membantu peserta didik dalam memantau apa saja yang dilakukan di sekolah terutama yang dilakukan pada peserta

⁴ Dona Febriandari, Fatra Anis Nauli, Siti Rahmalia HD, "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 4 No. 1 (Mei 2016), h. 50.

⁵ Mimi ulfa, " Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru". *jom fisip*, vol. 4 No. 1 (Februari 2017), h. 4-5.

didiknya dan manfaat baik yang dilakukan oleh peserta didiknya. Karena peserta didik dibimbing untuk melakukan hal yang positif saja, sesungguhnya perbuatan baik sekecil apapun akan mendapat pahala, sumber daya manusia yang berkualitas memiliki integritas dan profesional yang dapat dihasilkan melalui bidang pendidikan. Hal ini sejalan dengan visi dalam undang-undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”⁶

Berdasarkan isi undang-undang tersebut peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu sebagai guru di sekolah terutama guru bimbingan dan konseling (BK) harus mengarahkan peserta didik menjadi yang berkualitas dan akan mampu bersaing di dunia. Bukan terhanyut oleh kegiatan-kegiatan yang dapat mengganggu kegiatan belajarnya karena terlalu sering bermain *online game*. Seseorang yang mengalami *addiction* terutama pada *game* termasuk dalam kriteria yang ditetapkan oleh *WHO* (*world health organiation*) yaitu sangat membutuhkan permainan dengan gejala menarik diri dan lingkungan kehilanga kendali dan dia tidak peduli

⁶ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3.

dengan lingkungan sekitarnya serta kegiatan lainnya.⁷ Bila hal ini dibiarkan terus menerus maka individu tersebut tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani kehidupan, seperti tidak memiliki sikap *self control* (kontrol diri), ataupun *self managemen* (menejemen diri) terkait dengan kecanduan *online game*. Penulis melaksanakan penelitian awal (pra penelitian) terhadap peserta didik kelas VII B di MTs 1 Negeri Bandar Lampung untuk mengetahui fakta yang terjadi di lapangan mengenai peserta didik yang sudah berlebihan dalam bermain *online game* sesuai dengan teori Young yang mengatakan bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan bermain *online game* apabila seseorang tersebut mengalami lamanya waktu bermain vidio *game* semakin bertambah, selalu memikirkan permainan game pada saat belajar dan beraktivitas lainnya, bermain game untuk lari dari masalah atau melupakan masalah, mereka lebih memilih bermain game dari pada berkumpul bersama keluarga atau temannya.⁸

Dalam melaksanakan pra penelitian, penulis menemukan beberapa peserta didik yang mengalami kecanduan *online game*, berdasarkan data-data yang didapatkan pada saat pra penelitian dan dapat memperkuat adanya dugaan sementara peserta didik yang mengalami kecanduan *online game*. Untuk melihat data awal maka penulis memaparkan data peserta didik yang mengalami kecanduan *online game*.

⁷ Edrial, “Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online “ *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, Vol. 2 No. 6 (november 2018), h.1003.

⁸ Kimberly S Young, *Kecanduan Internet* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar), H.121-130.

berdasarkan observasi dan wawancara yang sudah dilakukan saat pra penelitian sebagai berikut :

Tabel 1
Data Peserta Didik Yang Mengalami Penggunaan *Online game* Secara Adiksi

No	Kode Peserta Didik	Kelas	Indikator Dari Kecanduan <i>Online game</i>				Kategori
			1	2	3	4	
1	Peserta didik 01	VII B	-	-	√	√	Tinggi
2	Peserta didik 02	VII B	√	√	√	-	Sangat Tinggi
3	Peserta didik 03	VII B	√	√	√	-	Sangat Tinggi
4	Peserta didik 04	VII B	√	√	-	-	Tinggi
5	Peserta didik 05	VII B	√	-	-	√	Tinggi
6	Peserta didik 06	VII B	√	√	√	-	Sangat Tinggi
7	Peserta didik 07	VII B	√	√	-	-	Tinggi
8	Peserta didik 08	VII B	-	√	√	√	Sangat Tinggi
9	Peserta didik 09	VII B	√	√	√	√	Sangat Tinggi
10	Peserta didik 10	VII B	-	√	√	√	Tinggi
Total			7	8	7	5	

Sumber : Hasil rekomendasi dari guru BK disertai dengan Observasi dan wawancara serta dokumentasi buku kasus dari guru BK di MTs 1 Negeri Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019.

Keterangan Indikator :

1. Intensitas bermain *game* semakin bertambah.
2. Selalu memikirkan permainan *online game*.
3. Bermain *game* untuk menghibur diri.
4. Selalu mengutamakan *game* di atas kepentingan lainnya.

Berdasarkan data tabel diatas, peserta didik kelas VII B di Mts 1 Negeri Bandar Lampung masuk kategori perilaku penggunaan *online game* (tinggi dan sangat tinggi), yaitu terdapat 5 peserta didik yang memiliki perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan dengan kategori tinggi dan 5 peserta didik yang mengalami penggunaan *online game* secara berlebihan dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MTs 1 Negeri Bandar Lampung di kelas VII tentang penggunaan *online game* secara berlebihan dengan Ibu Misnawati, S.Pd selaku guru BK kelas VII di MTs 1 Negeri Bandar Lampung mengenai masalah *online game* secara berlebihan pada peserta didik sudah dilaksanakan meskipun belum sesuai dan belum efektif seperti menasehati, hingga memberikan hukuman yang sekiranya akan membuat jera pada peserta didik. Tidak hanya itu juga pihak sekolah pun sudah memberikan peringatan kepada seluruh peserta didik dan kepada seluruh wali murid agar tidak membawa *handphone* saat KBM berlangsung.

Namun kenyataanya masih banyak peserta didik yang membawa *handhpone* ke sekolah dan memainkannya saat KBM berlangsung. Ibu Misnawati pun megungkapkan kecemasanya pada peserta didiknya mengenai *online game* yang semakin pesat dan dapat mengganggu aktivitas peserta didiknya dan mengganggu prestasi akademiknya, bahkan mengganggu moralnya juga. Mengingat bahwa tingkat MTs atau SMP belum bisa menempatkan mana yang baik dan mana yang tidak baik

karena baginya masa MTs atau SMP ini masih masa transisi dari anak-anak menuju remaja awal yang masih sangat labil dalam penentuannya.⁹ Peneliti akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang sudah terbukti efektif dalam menangani penggunaan *online game* secara berlebihan diantaranya yaitu :

1. Elpa Yuslimi Siregar dan Rodliatul Hasanah Siregar dalam jurnalnya yang berjudul “Penerapan *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap pengurangan durasi bermain game pada individu yang mengalami *games addiction*” treatment yang dilakukan telah menunjukkan terjadinya perubahan pada kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional terutama pada saat dia menghadapi situasi mendorong dirinya untuk bermain game.¹⁰
2. Akbar Zulkifli Osmandalam dalam Tesisnya berjudul “keefektifan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup tahanan/Narapidana penyalahguna Napza di Rumah tahanan kelas 1 surakarta”. Kesimpulannya, CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan tahanan/narapidana penyalahguna NAPZA ($p < 0,05$) CBT efektif

⁹ Misnawati, wawancara dengan penulis, MTs 1 Negeri Bandar Lampung, 15 februari 2019.

¹⁰ Elpa Yuslimi Siregar, Rodliatul Hasanah Siregar, “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami *Game Addiction*”. *Jurnal psikologi*, Vol.9 No.1 (Juni 2013)

meningkatkan kualitas hidup tahanan/narapidana penyalahguna NAPZA ($p < 0,05$).¹¹

Sehingga dengan adanya kejadian tersebut penulis memberikan solusi yang akan dihadirkan dalam penelitian ini guna untuk mengurangi kecanduan *online game* pada peserta didik, dengan memberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan menerapkan teknik *self control*. Penulis berharap dengan diadakanya penelitian ini mampu mereduksi beberapa peserta didik yang mengalami *addiction game*.

Berdasarkan uraian dan wawancara diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa guru BK di MTs 1 Negeri Bandar Lampung sudah melakukan beberapa cara untuk mengurangi peserta didik dalam bermain *game* di *smartphone* miliknya namun belum juga berhasil. Penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik di MTs 1 Negeri Bandar Lampung dengan judul “Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Menggunakan teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VII Di Mts 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019”.

¹¹ Akbar Zulkifli Osman, “Keefektifan *Cognitiv Behavior Therapy (CBT)* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidan Penyalahgunaan Napza Di Rumah Tahanan Kelas 1 Surakareta”. (Tesis, Program Studi Kedokteran Keluarga Pasca Sarjana Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta, 2008).

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dari 10 peserta didik kelas VII, terdapat 7 peserta didik yang mengalami keinginan untuk melakukan permainan *online game*.
2. Dari 10 peserta didik kelas VII, terdapat 8 peserta didik yang melakukan penarikan diri dari lingkungannya.
3. Dari 10 peserta didik kelas VII, terdapat 7 peserta didik yang mengalami toleransi dalam hal bermain *online game*.
4. Dari 10 peserta didik kelas VII, terdapat 5 orang yang mengalami permasalahan dalam hubungan interpersonalnya.
5. Belum ada layanan atau konseling yang dikhususkan untuk penanganan perilaku kecanduan *online game* pada peserta didik di MTs 1 Negeri Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di paparkan di atas penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu adalah “Efektifitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas VII di MTsN1 Negeri Bandar Lampung tahun pelajaran 2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang dirumuskan adalah sebagai berikut : “Apakah pendekatan teknik *self control* efektif dalam mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas VII di MTsN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019”.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah pendekatan teknik *Self Control* dapat di pakai untuk mengurangi peserta didik yang mengalami penggunaan *online game* secara *adiksi* pada peserta didik kelas VII di MTs 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019.

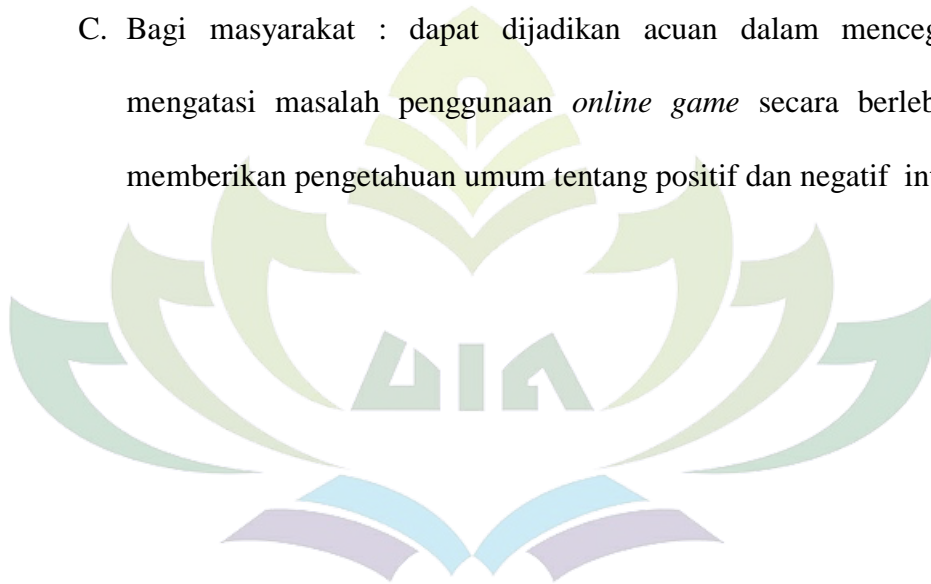
2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah adanya pendekatan teknik konseling kelompok yang dapat dijadikan referensi dalam upaya preventif dan kuratif di sekolah terkait dengan permasalahan penggunaan *online game* secara berlebihan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

- A. Bagi peneliti : dapat memberikan pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam penerapan teknik konseling.
- B. Bagi sekolah : dapat dijadikan sebagai acuan guru BK ataupun referensi untuk menerapkan ke peserta didiknya dalam melaksanakan konseling.
- C. Bagi masyarakat : dapat dijadikan acuan dalam mencegah dan mengatasi masalah penggunaan *online game* secara berlebih serta memberikan pengetahuan umum tentang positif dan negatif internet.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT)

1. 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 dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia. ¹Faktanya, diantara banyak teknik terapeutik yang penting, CBT bisa dikatakan sebagai satu-satunya paradigma yang valid meski sebutan “paradigma” disini bukanlah sinonim untuk teori atau kerangka pikir. CBT terbukti efektif untuk beragam gangguan psikologis ketika teori-teori terapeutik lainnya tidak sanggup.

Dalam terapi *cognitive behavior therapy* (CBT) tidak hanya bisa menerapi dengan mengubah pikiran individu saja, tetapi terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan teknik yang ada di dalam CBT, diantaranya yaitu menggunakan teknik *Self Control* . Beberapa penelitian bahwa *treatmen* ataupun metode yang direkomendasikan dalam menangani *game addiction* adalah *cognitive behavior therapy*. Salah satu penelitian di

¹ Jane E Fisher, william T odonohue, *Cognitiv Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). , h. 1

Amerika yang dilakukan oleh King dan Delfabro menunjukkan bahwa CBT alternatif yang ampuh dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming*.² Ada beberapa tokoh yang menyatakan tentang CBT sebagai obat dari *online game* diantaranya yaitu :

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang di modifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptif thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*over action*). Beck menyatakan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang rasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.³

2. Aspek-Aspek Dalam Dalam *Cognitive Behavior Therapy* Menurut Spiegler & Guevremont

Sebagai langkah penting dalam memahami masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip

S-O-R-C yaitu :

S (*stimulus*) : peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu.

O (*organism*) : partisipan dengan aspek kognisi (C) dan emosi (E) di dalamnya.

R (*response*) : apa yang di lakukan oleh individu atau organism, sering juga disebut dengan perilaku (*behavior*) baik perilaku yang nampak (*over behavior*) ataupun perilaku yang tidak tampak.

² Rodiatul hasanah siregar Elna yuslaini siregar, "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *Jurnal Psikologi*, Vol 9 No 1 (juni 2013), h. 19.

³ *Ibid.* h.19

C (*consequences*) : peristiwa yang terjadi atau setelah suatu hasil dari perilaku.⁴

3. Fokus Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy merupakan konseling yang menitikberatkan pada rekruturisasi atau pembenahan kognitif yang meyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik, maupun secara psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain merubah cara berpikir, kepercayaan sikap, asumsi, imajenasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu megubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

4. Proses Terapi CBT

Menurut teori *Cognitive Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T., konseling *Cognitive Behavior* memerlukan setidaknya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana, berikut akan disajikan proses konseling *Cognitive Behavior*, langkah yang pertama yaitu asesmen dan diagnosa dilakukan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendekatan kognitif dilakukan sampai dua hingga tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan tiga

⁴ *Ibid.* h.19-20

sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan empat hingga sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, langkah keenam dilakukan perubahan *core beliefs* dilakukan delapan hingga sebelas sesi dan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai 11 sesi.⁵ Tahap - tahap konseling CBT, Tahap-tahap ini terdiri dari 10 tahap yaitu terdiri dari tahap:

1. membangun agenda yang bermakna untuk konseli;
2. menentukan dan mengukur intensitas mood seseorang;
3. mengidentifikasi dan merivew masalah yang di tunjukan;
4. membangkitkan eksptasi konseli dalam perlakuan;
5. mengajarkan konseli tentang konseling kognitif dan peran dari konseli;
6. menggali informasi tentang kesulitan koseli mendiagnosisnya;
7. menentukan tujuan konseling;
8. memberikan tugas dan tugas rumah kepada konseli;
9. merangkum sesi konseling dan;
10. meminta umpan balik dari konseli;⁶

⁵ Romatya Tri Andini, “*implementasi pendekatan cohnitiv behavior therapy (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017*”. (Skripsi, Program Pendidikan Universitas UIN Raden Intan Lampung, 2017).

⁶ Yahya AD, Megalia, “*pengaruh konseling cognitiv behavior therapy dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik smpn 9 bandar lampung*”. *Jurnal bimbingan dan konseling* (november 2016),h. 190.

Tabel 2
Proses Konseling CBT Dengan Kultur di Indonesia

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan diagnosa	1
2	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.	2
3	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada konseli.	3
4	Menata kembali keyakinan yang meyimpang.	4
5	Intervensi tingkah laku	5
6	Pencegahan dan training <i>self help</i>	6

5. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

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*.

6. Teknik Yang Digunakan Dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Teknik yang digunakan dalam konseling *Cognitive Behavior Therapy* adalah *self control* teknik ini terdiri dari pencatatan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Penguatan diri positif akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif, yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri pada anak kemampuan untuk terlepas dari adiksi *online game*.

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

Dalam sebuah manual terapi untuk PTSD yang dengan jelas memberi contoh pentingnya prinsip-prinsip paparan, dan bagaimana pakar terapi melanjutkan pekerjaan rumah disesi dua menjadi kurang penting. Jenis pertimbangan ini menunjukkan bahwa memahami prinsip-prinsip inti terapi *behavioral* dapat berguna untuk melakukan penanganan berbasis bukti secara efektif dan dapat dipercaya.⁷

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck:

⁷ Jane E Fisher, William T Odonohue, *Cognitiv Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 4-5.

Prinsip nomor 1: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan 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 dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

Prinsip nomor 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli melalui situs konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomor 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan positif 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.

Prinsip nomor 4: *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.

Prinsip nomor 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini, 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 tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: *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 permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu konseling

mebutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi agar proses konseling dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur, struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling, yang pertama menganalisa perasaan dan emosi konseli, menganalisa kejadian satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah meninjau pelaksanaan tugas rumah, membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan, bagian akhir melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka.

Prinsip nomor 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan 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 teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yaitu lebih singkat 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 tersebut.⁸

B. Teknik *Self Control* (Kontrol Diri)

1. Pengertian *Self Control*

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dalam mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaannya.⁹ Ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi

⁸ Romatya Tri Andini, "Implementasi Pendekatan Cognitiv Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung". (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN, Lampung, 2017), h.22-26.

⁹ Rini risnawati M. nur ghufon, *Teori-Teori Psikologi*, ed. Rose kusumaningrati (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012), h. 21-22.

dirinya. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat di terima secara sosial.¹⁰ *Self control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. *Self control* yang rendah sering mengalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Seseorang dengan *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi peningkatan *self control* maka akan disertai dengan penurunan perilaku kecanduan *online game*. *Self control* memiliki 3 aspek yaitu: *behavior control*, (mengontrol perilaku), *behavior control* (mengatur kontrol kognitif), *behavior decisional* (mengontrol keputusan).¹¹

2. Jenis Dan Aspek Kontrol Diri

A. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku

¹⁰ *Ibid.* h. 23.

¹¹ Cicilia pali Regina C.m chita, Lydia david, "Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011," *Journal E-Biomedik*, vol. 3 No. 2 (April 2015), h. 299.

ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus.

B. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitiv sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian.

C. Mengontrol keputusan (*Decesional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Berdasarkan uraian penjelasan di atas maka untuk mengukur kontrol diri biasanya di gunakan aspek-aspek seperti: Kemampuan megontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, Kemampuan mengambil keputusan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

- A. Faktor internal: semakin bertambah usia seseorang, semakin baik dalam mengontrol diri.
- B. Faktor eksternal: lingkungan keluarga terutam orang tua. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens dan sejak dini maka sikap kekonsistensian ini akan di internalisasi anak, yang di kemudian hari akan mennjadi kontrol diri bagianya¹²

4. Tahap- Tahap Pegendalian Diri (*Self Control*)

Albert Ellis menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu :

- a. memiliki konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan;
- b. melakukan percakapan batin;
- c. Berdebat dengan diri sendiri;
- d. Memperhitungkan efek dari tiga langkah sebelumnya;

5. Prinsip- Prinsip Dalam Pengendalian Diri

- a. Prinsip kemoralan, setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu dan lainnya;
- b. Prinsip kesadaran, prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senatiasa sadar atau suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul;

¹² Rini Risnawati, M Nur Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*, ed. Rose kusumaningrati (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012), h. 29-32.

- c. Prinsip perenungan, ketika sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakan emosi karena amarah dan perasaan tertekan , maka kita bisa melakukan sebuah perenungan;
- d. Prinsip kesabaran, masalah dari pada orang tidak memiliki *self control*, selalu optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negativ mempunyai keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi lebih besar dari pada kemampuan yang di miliki lebih banyak masalah dari pada solusi;

6. Langkah- langkah Dalam Melakukan Strategi *Self Control*

Ellis menyebutkan ada empat tahapan *self control* yang perlu di lakukan ketika seseorang megalami konflik yaitu :

- a. memikirkan konsekuensi yang akan di hadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan;
- b. melakukan percakapan batin;
- c. berdebat dengan diri sendiri;
- d. memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya;

Beberapa psikologi perkembangan melihat *self control* sebagai tujuan titik akhir dari perkembangan normal. Gambaran perkembangan ini menunjukkan bahwa, *impulsivness* selalu buruk (immature) dan *self control* selalu baik (mature). Hal-hal yang mendasari perubahan *self control* yang berhubungan usia diantaranya adalah: Kemampuan persepsi,

Pengalaman dengan penundaan panjang, Intelegensi, Perilaku berbahasa, level aktifitas.¹³

C. Pengertian *Online game*

Game dapat diartikan sebagai candu, sama seperti halnya perkembangan jaringan pertemanan yang mampu menggeser *friendster*, yaitu *facebook*. *Game* dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai “permainan”, *game* diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang telah interaktif. Program komputer menerima input dari gamer melalui pengendali dan menampilkan lingkungan buatan melalui Tv atau layar monitor. Hal ini menyebabkan *gamer* seperti bermain langsung di dunia *games*. Semakin interaktif, nyata gambar, seru alur cerita, baik pengemasan fitur-fitur suatu *game*, akan membuat *game* tersebut semakin diminati dan menempel dihati *gamer*. Tidak heran jika kemudian *game* mampu mengikat para *gamer* sehingga menjadi kecanduan. *Game* sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi.

Namun pada intinya, semakin besar generasinya semakin canggih teknologinya. Adapun, *plastation* merupakan salah satu *gamers* terlaris di Indonesia terbukti dengan adanya PS di setiap wilayah mengemukakan bahwa prinsipnya, *game* memiliki sifat adiktif yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku didepan monitor secara berjam-jam, apalagi *online game* dirancang untuk suatu *reinforcement* atau penguatan

¹³ Yahya Ad, Megalia, “ Pengaruh Konseling Cognitiv Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung”. *Jurnal bimbingan dan konseling* , (november 2016), h. 191-192.

yang bersifat segera begitu permainan berhasil melampaui target tertentu, *online game* menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, sikap kurang memiliki *self control* yang baik terhadap keterkaitan terhadap *online game*. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *online game*. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *online game* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Griffiths mengungkapkan bahwa kondisi ekstrim yang muncul adalah individu akan merasa cemas jika tidak bermain.¹⁴

D. Gejala Atau Ciri- ciri Kecanduan Game

Ciri- ciri dari seseorang mengalami kecanduan *game* adalah:

1. lamanya waktu *video game* semakin bertambah;
2. terus menerus memikirkan bermain *video game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraan selalu seputar *video game*;
3. ingin mengurangi atau berhenti bermain *video game*, tapi tidak berhasil;
4. gelisah atau lekas marah ketika dilarang untuk bermain *video game*;

¹⁴ Detria, "Efektifitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

5. bermain *game* untuk lari dari masalah atau menghilangkan perasaan tidak nyaman;
6. lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya;
7. setelah kalah anak tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terus bermain terus menerus;
8. tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain video *game*.¹⁵

Adapun seseorang dapat dikatakan mengalami penggunaan *online game* secara berlebihan apabila terlalu menonjol, ketika hal itu menjadi hal terpenting di dalam kehidupan seseorang individu. Komponen ini dapat dibagi menjadi kognitif (ketika individu sering memikirkan tentang kegiatan itu, mengalami perubahan perasaan, toleransi, gejala sakau, konflik).¹⁶

E. Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan

Secara bahasa, *game* berasal dari bahasa Inggris yaitu *games* yang artinya permainan. Dalam bahasan ini, permainan adalah sebuah video yang dapat dimainkan oleh pemain melalui alat permainan seperti komputer atau laptop, *gadget smartphone* dan konsol. Sedangkan secara

¹⁵ Meyza Rahmawati, "Efektifitas pendekatan cognitiv behavior therapy dengan teknik self management untuk mengurangi penggunaan online game secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA AL-AZHAR Bandar Lampung" (Skripsi, Fakultas Tabiyah UIN, Lampung, 2017), h. 26.

¹⁶ Kimberly S Young, *Kecanduan Internet* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar), h.131.

terminologi *online game* berasal dari dua kata, yaitu *game* dan *online*. *Game* adalah permainan dan *online* adalah terhubung dengan internet.

Game adalah aktivitas yang dilakukan untuk *fun* atau kesenangan, yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah (Kamus Macmillan). Selain itu, *game* membawa arti sebuah kontes, fisik, atau mental, menurut aturan tertentu sebagai hiburan, rekreasi, atau untuk menang taruhan. Menurut Eddy Liem (Direktur Indonesia *Games*) sebuah komunitas pencinta *games* di Indonesia, mengemukakan bahwa *online game* adalah sebuah *game* atau permainan yang dimainkan secara *online* (via internet), bisa menggunakan PC (*Personal Computer*) atau konsol seperti PS2 dan sejenisnya.¹⁷

Online game merupakan permainan elektronik melalui internet yang saat ini sangat familiar di era globalisasi saat ini. Menurut Poetoe *online game* adalah permainan yang bersifat dunia maya dan biasanya dimainkan di dalam laptop atau *handphone* serta menggunakan media internet sehingga *user* dari berbeda tempat pun bisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama.¹⁸

Penggunaan *online game* secara berlebihan adalah permainan *online game* yang dilakukan melebihi batas waktu dan kewajaran pada internet yang disebut permainan dunia maya. Sebenarnya *game* sendiri

¹⁷ Baby Cher Stores, "Teori Game Online", *Official Website of Baby Cher Stores*. <https://www.scribd.com/doc/91529393/TEORI-Game-Online-Keterampilan-Sosial> (29 Agustus 2016).

¹⁸ Yuyu resti purwitasari " *kecanduan game online pada anak-anak* " (online), tersedia di: <http://ayussoulimage.blogspot.co.id/2012/04/kecanduan-game-online-pada-anak-anak.html> (5 april 2016).

telah manusia kenal sejak dahulu kala, manusia telah mengenal *online game* dari usia anak-anak, hingga dewasa. Permainan yang dulu biasa dimainkan adalah permainan petak umpet, monopoli dan lainnya. Tetapi seiring perkembangan zaman *online game* semakin menjadi daya tarik tersendiri bagi kalangan anak-anak remaja dan dewasa.

F. Faktor-Faktor Penyebab Kecaduan *Online game* :

Seiring dengan perkembangan teknologi saat ini membuat jenis permainan berkembang, jika pada jaman dulu permainan sering dilakukan diluar rumah bersama semua teman dengan menggunakan alat seadanya tetapi ketika jaman sudah menjadi berubah dengan teknologi seperti ini, maka permainan anak pun menjadi berubah seperti saat ini saat ini seseorang bermain sendiri ditemani imajenasinya di depan sebuah layar Hp ataupun komputer. Dalam layar itu tampak gambar yang bergerak yang dikendalikan melalui *keyboard* dan *joystik* dan mereka pun asik meggerakan permainan tersebut, ditunjang dengan koneksi internet seperti *wifi*, yang membuatnya hingga berlarut larut dengan inilah komunikasi yang terjadi melalui layar monitor dengan akses hampir ke seluruh dunia. Hal ini yang membuat seseorang lupa akan dirinya bahkan kepekaan terhadap lingkungannya.¹⁹

Penggunaan *online game* sebagai gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaanya yang mempengaruhi kemampuan penggunaanya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan,

¹⁹ Ridwan Syahrani, "ketergantungan online game dan penangananya". *Jurnal psikologi pendidikan dan konseling*, Vol.1 No.1 (Juni 2015), h. 88.

dan sosial dimana telah membuat seseorang kehilangan batas waktu penting dalam hidupnya. Berdasarkan hasil penelitian faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan akan *online game* adalah pada subjek berawal dari faktor keluarga dan faktor sosial. Dalam keluarga, subyek memiliki fasilitas *game* yang dibutuhkan oleh seseorang *gamers*. Hal ini menjadi salah satu pendukung seseorang *gamers* memainkan peranya dalam menghibur diri dan untuk kesenanganya. Fakta yang terjadi dari kedua subjek adalah berawal dari adanya sebuah fasilitas *game* di rumah dan pergaulan sosial dengan teman-teman serta keinginan yang kuat untuk menguasai *game* tersebut dengan berbagai cara seperti mencari tahu lewat internet, *browsing* atau bertaya dengan temanya. Ada beberapa ciri seseorang dikatakan *gamers* atau kecanduan terhadap *online game*, seperti selalu memikirkan tentang *game*, mencari waktu untuk bisa bermain *game*, meminta perangkat *game*, pandai meyimpan uang jajan untuk bermain *game* bahkan sampai berbohong kepada keluarganya.²⁰

Salah satu indikator tipikalnya adalah berubahnya persepsi tentang waktu kegiatan itu tak terasa seakan-akan hanya berjalan beberapa menit saja, padahal pada kenyataanya waktu yang sudah digunakan dalam bermain *game* sudah cukup lama.²¹

²⁰ *Ibidh*, h.83

²¹ Young, *ibid*, h.133.

G. Dampak Negatif Bermain *Online Game*

Permainan *online game* mempunyai dampak negatif dan positif. Ada beberapa aspek dampak negatif yang dapat terlihat pada individu:

a. Aspek fisik

Bermain *online game* terus menerus dapat membuat kerugian dimasa depan pada individu yaitu, kerusakan pada otak, bukan saja kelainan atau kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung akan merasa kelelahan terus menerus karena harus terpaku didepan layar permainan *online game* yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat membuat seseorang lupa akan makan, beribadah, istirahat yang akan menyebabkan seseorang merasa kelelahan dan akan melemah, akibatnya akan sakit dan akan berdampak kepada aktifitasnya.

b. Aspek materi

Materi disini maksudnya adalah uang, bila seseorang terus menerus bermain *online game* maka pengeluaran seseorang pun akan bertambah pesat hal ini dilakukan karena seseorang harus membeli sejumlah kuota internet ataupun membayar warnet untuk selalu aktif dipernainya tersebut. Dampaknya, maka peserta didik dapat melakukan hal-hal menyimpang guna untuk memenuhi keinginanya tersebut seperti mencuri, berbohong dan lainnya.

c. Aspek sosial

Sosialisasi dalam kehidupan individu tersebut sangatlah penting. Karena manusia adalah mahluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa

manusia lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusianya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik. Apabila seseorang kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka seseorang tersebut akan susah beradaptasi dengan masyarakat dan lingkungannya, selain itu potensi yang ada pada seseorang tersebut juga tidak berkembang sebab dia hanya bisa berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Selain dampak negatif yang terjadi dirasakan dikemudian hari ada juga beberapa alasan penyebab penggunaan *online game* secara berlebihan menurut perspektif islam yaitu:

1. faktor psikologis, biasanya pemain *online game* sering bermimpi tentang yang dimainkannya, karena individu memainkan dalam berbagai situasi. Pemain *online game* juga biasanya memiliki fantasinya didalam *game* itu sendiri. Pemain *online game* menyatakan termotivasi pada permainan karena bermain *online game* memiliki tantangan sendiri dalam bermain dan pemain juga memiliki kesempatan untuk bereksperimen dan secara tidak sadar termotivasi karena pemain memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diriya karena jenuh terhadap kehidupan sehari-harinya. Penggunaan *online game* secara berlebihan juga dapat menimbulkan masalah-masalah emosional seperti depresi, karena pemain ingin memiliki nilai tinggi;

2. jenis *online game*, Jenis *online game* yang beragam dan menantang membuat individu penasaran serta tertantang untuk terus bermain;
3. kurangnya perhatian, terhadap anak membuat anak memilih pelarian dirinya untuk bermain *online game*. Perhatian orang tua sangatlah penting bagi diri anak, orang tua seharusnya mampu untuk berbagi karena orang tua adalah tempat terdekat bagi seorang anak;
4. mengisi waktu luang, Setiap individu mempunyai caranya sendiri untuk mengisi luang waktu. Hal ini terjadi dari masa anak-anak hingga orang dewasa, salah satunya mengisi luang waktu bermain *online game*, yang dulu bermain *game* bersama teman-temannya, tetapi karena masa yang sudah modern membuat individu mengalihkan permainannya pada *online game* yang diakses melalui internet seperti komputer dan Hp milik pribadinya;

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan individu terkhusus pada peserta didik tidak paham tentang aspek-aspek di atas dapat merugikan dirinya. Hal ini akan menjadi kerugian yang sangat fatal dikemudian hari. Adapun adab dalam perspektif islam dari peserta didik itupun akan berubah menjadi negatif diantaranya adalah:

- a. mengajarkan kriminlitas;

Pencurian dan hasil yang disebabkan darinya dan peningkatan fenomena kekerasan. Peneliti telah menetapkan bahwa bermain vidio game yang kasar seperti Mortal Kombat meningkatkan impuls dan keinginan yang agresif. Peneliti telah mengingatkan bahwa vidio game

yang kasar bisa lebih berbahaya dari pada menonton film atau Tv yang menunjukkan agresi, karena game lebih interaktif, dan membutuhkan pemain itu untuk berperan sebagai penyerang di dalam game, atau berpasangan dengan karakter di dalam game. Mereka yang meneliti pelajar dalam usia 13-15 menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu lebih banyak bermain online game yang kasar bersikap lebih kasar dibandingkan anak-anak lain, dan mudah untuk bertengkar dengan pelajar lain. Hasil yang dipresentasikan pada pertemuan tahunan APA (*American Psychological Association*) berujung kepada sebuah resolusi yang merekomendasikan penurunan tingkat kekerasan dalam isi video game dan media interaktif yang dimainkan oleh anak-anak. Pertemuan itu mendorong para orang tua, guru, dan pendidik untuk membantu anak-anak muda membuat keputusan yang menunjukkan kesadaran yang lebih besar mengenai game yang mereka mainkan.²²

b. Menanamkan jiwa egois pada anak.

Online game membuat seseorang anak menjadi egois dan mengajarkan untuk tidak memikirkan yang lain selain memenuhi keinginan mereka untuk game-game ini. Jika dilakukan secara terus menerus maka akan menyebabkan masalah di dalam keluarga.

c. Mengembangkan jiwa yang terasingkan di antara pemain.

Game ini memberikan kesempatan untuk seseorang bermain sendirian. Anak-anak duduk dalam jangka waktu yang lama tanpa

²² Syekh Muhammad Al-Munajjid, *Bahaya Game*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2016), h.56-57.

memerlukan teman hal ini sebenarnya akan mengembangkan suatu jiwa yang terasingkan, perilaku introvert, kurangnya kerja sama, dan menolak orang lain.²³

d. Pengaruh dari isi game terhadap kepercayaan dan moral.

Allah SWT, telah menjadikan Islam sebagai agama yang lengkap dari segala sisi. Saat mengkaji tentang video game, kami menemukan bahwa pengaruh dari isinya harus diukur dalam skala agama, karena prinsip dasarnya adalah tiap orang dengan agama dan iman yang kuat harus semangat dalam mendorong dan membuat imanya tampak dalam tingkat yang sebesar mungkin. Dalam Islam, Allah seraya mengingatkan kepada hambanya untuk tidak tergiur dalam hal-hal yang tidak menguntungkan dan akan membuat seseorang lupa dengan kewajibannya. Seperti firman Allah SWT :

﴿ خَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ ۗ

فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ۝٥٩﴾

Artinya: *kemudian datanglah setelah mereka, pengganti yang mengabaikan sholat dan mengikuti keinginannya, maka mereka kelak akan tersesat.* (QS. Maryam : 59)²⁴

Berdasarkan ayat tersebut, manusia diperintahkan untuk mengerjakan yang bermanfaat saja. Dalam hal ini game sama sekali tidak menguntungkan apapun didalam kehidupan sehari-hari.

²³ *Ibidh.* h. 60.

²⁴ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Bandung: Diponegoro, 2010), h. 599.

H. Kriteria Penggunaan *Online game* Yang Berlebihan

Kriteria kecanduan *online game* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *online game* dimasukkan ke dalam golongan kecanduan secara fisik. Le megungkapkan bahwa terdapat empat komponen yang menunjukan seseorang kecanduan online game diantaranya yaitu:

1. *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, dimana hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *online game*.
2. *Withdrawal* (penarikan diri) merupakan suatu upaya menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seorang yang kecanduan *online game* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *online game*, seperti halnya perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.
3. *Tolerance* (toleransi) dalam hal ini, diartikan sebagai sikap menerima keadaan dari kita ketika melakukan sesuatu hal. Biasanya, toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *online game*, dan kebanyakan pemain online game tidak akan berhenti bermain online game hingga merasa puas.

4. *Interpersonal and health related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *online game* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonalnya yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada online game saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjadi kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.²⁵

I. Penanganan Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan

Untuk menangani individu yang sudah penggunaan *online game* secara berlebihan adalah PR yang sangat sulit. Karena, biasanya seseorang sudah mempunyai rutinitas sendiri untuk selalu bermain dan juga individu sudah mempunyai fantasi-fantasinya sendiri terhadap *online game*. Sebenarnya untuk menangani peserta didik yang menggunakan online game secara berlebihan ini efektif adalah orang tua, karena orang tua yang selalu dekat kepadanya.

Namun tidak ada salahnya apabila seorang guru bimbingan dan konseling (BK) juga mencoba untuk menangani atau setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik. Apalagi jika hal ini sudah sangat mempengaruhi dalam kehidupannya terutama dalam bidang kesehatan dan pendidikannya, maka hendaknya guru

²⁵ Dica Feprinca, *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of Ancients (Dota 2)*, tersedia di: <http://davidrosidi.blogspot.com>, (10 oktober 2015).

Bk seharusnya dapat membantu ataupun mencegah hal penggunaan online game yang berlebihan pada peserta didik.

J. Pengaruh Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan

Permasalahan yang sering muncul pada peserta didik biasanya adalah membolos, merokok, minum-minuman keras, narkoba, pergaulan bebas dan lain sebagainya. Permasalahan diatas merupakan perilaku negatif dan tidak bisa dibiarkan secara terus menerus, namun ada juga permasalahan yang jarang terlihat yaitu penggunaan *online game* secara berlebihan yang mengganggu aktifitas di sekolah seperti melalaikan tugas sekolah dan sampai membolos. Sebagai guru Bk di sekolah harus mengupayakan untuk menumbuhkan disiplin pada peserta didik mengembangkan pola perilaku, membantu peserta didik mengatur prioritasnya untuk mengerjakan aktifitas penting lainnya yang mejadi penyebab timbulnya permasalahan-permasalahan di sekolah salah satunya adalah penggunaan *online game* secara berlebihan.

Untuk membantu guru Bk, maka harus mempunyai strategi untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik di sekolah, salah satu upaya yang digunakan adalah pendekatan cognitif behavior therapy (CBT) dengan teknik *self control*, dengan kata lain pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diperlukan strategi untuk megarahkan perilaku individu dengan suatu teknik atau kombinasi teknik salah satunya yang akan dipakai adalah teknik *self control* yang terdapat di dalam model pendekatan *Cognitiv Behavior Therapy*. *Self control*

merupakan teknik *Cognitive Behavioral* bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespon berbagai stimulus lingkungannya.

K. Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti mengemukakan penelitian terdahulu yang berkaitan judul penelitian ini, diantaranya yaitu :

- A. Elpa Yulsaini Siregar dan Rodliatul Hasanah Siregar dalam jurnalnya yang berjudul *treatmen* yang dilakukan telah menunjukkan terjadinya perubahan pada *Cognitive* yang terdistorsi mejadi lebih rasional terutama pada saat dia menghadapi situasi mendorong dirinya untuk bermain game.²⁶
- B. Suciati dalam jurnalnya pelaksanaan konseling keluarga di SMP Negeri 2 Banjarharjo telah dilaksanakan namun tidak terstruktur dengan baik dan tidak tercantum dalam satuan layanan kegiatan bimbingan dan konseling. Konseling keluarga dilaksanakan pada saat-saat tertentu bila dianggap perlu, hal demikian yang menjadikan masalah kecanduan *online game*. Walaupun sulit model koseling *i-cacho-e* efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan *online game*, karena sering di signifikan telah merubah kondisi kecanduan dari kategori sangat tinggi yaitu 68,86% dan setelah diterapkan model konseling keluarga untuk mengurangi kecandua *online game* (postes)

²⁶ Elpa Yulsaini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan Cognitiv Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Game Addiction". *Jurnal psikologi*, Vol.9 No.1 (Juni 2013)

terdapat perubahan positif menjadi kategori sedang yaitu 47,14% sehingga model konseling keluarga i-CACHO-e efektif digunakan dengan perubahan positif yaitu penurunan bermain game sebanyak 21,72%.²⁷

C. Akbar Zulkifli Osmandalam dalam Tesisnya Kesimpulan CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan tahanan/narapidana penyalahguna NAPZA ($p < 0,05$) CBT efektif meningkatkan kualitas hidup tahanan/narapidana penyalahguna NAPZA ($p < 0,05$).²⁸

L. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang penting.²⁹ Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah teknik *self control* untuk mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik kelas VII di MTs 1 Negeri Bandar Lampung diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengurangi penggunaan *online game* dan dapat mencapai perubahan yang positif setelah dilakukan teknik *self control* tersebut dengan demikian penulis berharap peserta didik dapat optimal dalam pembelajaran.

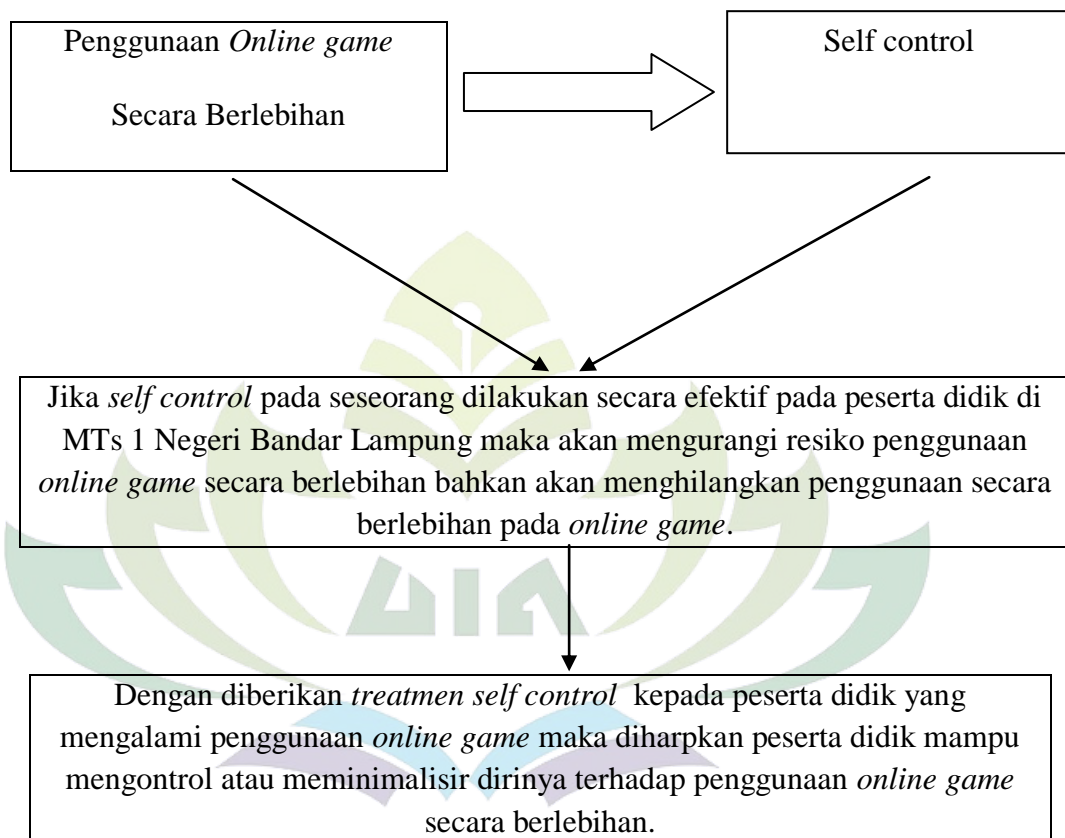
Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mempunyai kerangka berfikir sebagai berikut:

²⁷ Suciati, "Konseling Keluarga I-Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Game Bermain Game". *Jurnal bimbingan konseling* (november 2013).

²⁸ Akbar Zulkifli Osman, "Keefektifan *Cognitiv Behavior Therapy (CBT)* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahgunaan Napza Di Rumah Tahanan Kelas 1 Surakareta". (Tesis, Program Studi Kedokteran Keluarga Pasca Sarjana Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta, 2008).

²⁹ Sugiyono, *statistik untuk penelitian* (Bandung:Alfabeta,2011), h. 60.

Gambar 1
Kerangka berfikir



M. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis dapat

diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban empiric dengan data.³⁰

Hipotesis disini menggunakan hipotesis komparatif merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah komporatif. Pada rumusan ini variabelnya sama tetapi populasi atau sampel yag berbeda, atau keadaan itu terjadi pada waktu yang berbeda.³¹ Hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

- H_0 : pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self control* tidak efektif untuk mengurangi penggunaan online game secara berlebihan pada peserta didik kelas VII di MTs 1 Negeri Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019.
- H_a : pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Control* efektif untuk mengurangi penggunaan online game secara berlebihan pada peserta didik kelas VII di MTs 1 Negeri Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019.
- μ_1 : jumlah sampel kelompok yang diberi perlakuan menggunakan teknik *Self Control* pada peserta didik kelas VII di MTs 1 Negeri Bandar Lampung.
- μ_0 : jumlah sampel kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan teknik *Self Control* pada peserta didik kelas VII di MTs 1 Bandar Lampung.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2013), H.96

³¹ Sugiyono, *metode penelitian kualitatif dan R&D*, (Bandung,2012), h.68

DAFTAR PUSTAKA

- AD Yahya, Megalia. “ *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Smpn 9 Bandar Lampung.*” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* (November 2016)
- Andini Romatya Tri. “*Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*”. (Skripsi), Program Pendidikan Universitas UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Al-Munajjid Syekh Muhammad. *Bahaya Game*. Solo: Aqwam Media Profetika, 2016.
- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014.
- Chita Cicilia Pali Regina C.M, Lydia David. “*Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011,*” *Journal E-Biomedik*, Vol. 3 No. 2 (April 2015)
- Departemen Agama RI, Al-Qur’an Dan Terjemahanya. Bandung: Diponegoro, 2010
- Detria. “*Efektifitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online*” (Skripsi), Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012.
- Edrial. “*Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online* “ *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*. Vol. 2 No. 6 (November 2018)
- Febriandari Dona, Fatra Anis Nauli, Siti Rahmalia HD. “*Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja*”. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 4 No. 1 (Mei 2016)

Fisher Jane E, William T Odonohue. *Cognitive Behavior Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Feprinca Dica. *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of Ancients (Dota 2)*, Tersedia Di: [Http://Davidrosidi.Blogspot.Com](http://Davidrosidi.Blogspot.Com), (10 Oktober 2015).

Hastuti Dwi. “*Stimulus Psikososial Pada Anak Kelompok Bermain Dan Pengaruhnya Pada Perkembangan Motorik, Kognitif, Sosial, Emosi, Dan Moral/Karakter Anak*” (On-Line), Tersedia Di :[Http://Jurnal.Ipb.Ac.Id/Index.Php/Jikk/Index](http://Jurnal.Ipb.Ac.Id/Index.Php/Jikk/Index) (2009), Dapat Dipertanggung Jawabkan Secara Ilmiah.

Maulana.Adhi. “*7 Fakta Dunia Game Di Penghujung Tahun 2013*” (On-Line), Tersedia Di: ([Https://M.Liputan6.Com/Tekno/Read/771267/7-Fakta-Dunia-Game-Di-Penghujung-Tahun-2013](https://M.Liputan6.Com/Tekno/Read/771267/7-Fakta-Dunia-Game-Di-Penghujung-Tahun-2013))

Misnawati, Wawancara Dengan Penulis, MTsN 1 Negeri Bandar Lampung, 15 Februari 2019.

Osman Zulkifli Akbar. “*Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidan Penyalahgunaan Napza Di Rumah Tahanan Kelas 1 Surakarta*”. (Tesis, Program Studi Kedokteran Keluarga Pasca Sarjana Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta, 2008).

Purwitasari Yayu Resti. “*Kecanduan Game Online Pada Anak-Anak*” (Online) , Tersedia Di: [Http://Ayussoulimage.Blogspot.Co.Id/2012/04/Kecanduan-Game-Online-Pada-Anak-Anak.Html](http://Ayussoulimage.Blogspot.Co.Id/2012/04/Kecanduan-Game-Online-Pada-Anak-Anak.Html) (5 April 2016).

Rahmawati Meyza. “*Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Penggunaan Online Game Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA AL-AZHAR Bandar Lampung*” (Skripsi), Fakultas Tabiyah UIN, Lampung, 2017)

Risnawati Rini, M. Nur Ghufron. *Teori-Teori Psikologi*, Ed. Rose Kusumaningrati. Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012.

- Rodiatul Hasanah Siregar Elna Yuslaini Siregar. "*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction,*" Jurnal Psikologi, Vol 9 No 1 (Juni 2013).
- Siregar Elpa Yuslaini, Rodiatul Hasanah Siregar. "*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Game Addiction*". Jurnal Psikologi, Vol.9 No.1 (Juni 2013)
- Suciati. "*Konseling Keluarga I-Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Game Bermain Game*". *Jurnal Bimbingan Konseling* (November 2013).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013
- Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian* Bandung:Alfabeta, 2011.
- Syahrar Ridwan. "*Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya*". Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling, Vol.1 No.1 (Juni 2015)
- Stores Baby Cher. "*Teori Game Online*". *Official Website Of Baby Cher Stores*.
[https://
www.scribd.com/doc/91529393/TEORI-Game-Online-
Keterampilan-Sosial](https://www.scribd.com/doc/91529393/TEORI-Game-Online-Keterampilan-Sosial) (29 Agustus 2016).
- Ulfa Mimi. "*Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*". Jom Fisip, Vol. 4 No. 1 (Februari 2017)
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3.
- Young Kimberly S. *Kecanduan Internet*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar