



**PENERAPAN KONSELING *COGNITIF BEHAVIORAL THERAPHY (CBT)*
DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME HIGGS DOMINO (SCATTER)*
PADA REMAJA DI DESA HURABA KECAMATAN SIABU
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**SOPHIA ULVA
NIM: 18 302 00046**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2023**



**PENERAPAN KONSELING *COGNITIF BEHAVIORAL THERAPHY (CBT)*
DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME HIGGS DOMINO (SCATTER)*
PADA REMAJA DI DESA HURABA KECAMATAN SIABU
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**SOPHIA ULVA
NIM: 18 302 00046**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

PEMBIMBING I

**Fauzi Rizal, S.Ag., M.A
NIP. 197305021999031003**

PEMBIMBING II

**Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Lengkong Rizal Sunda Km 4,5 Sititang 22111
Telepon (0611) 22080 Eastello (0611) 24022

Hal : Skripsi
an. Sophia Ulva
lampiran : 6 (Exemplar) Exemplar

Padangsidempuan, 12 Januari 2023
Kepada Yth:
Ibu Dekan FDIK
UIN SYAHADA Padangsidempuan
di:
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n Sophia Ulva yang berjudul: "**Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja di Desa Huraba Kecamatan Sibuh Kabupaten Mandailing Natal**" maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling dalam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN SYAHADA Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING I

Fauzi Rizal, S.Ag., M.A
NIP. 197305021999031003

PEMBIMBING II

Risdwanti Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, bahwa Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sophia Ulva
NIM : 1830200046
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
JudulSkripsi : Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)*
dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)*
Pada Remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten
Mandailing Natal

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sebagai mana tercantum dalam pasal 14 ayat 11 tahun 2014 tentang Kode Etik Mahasiswa.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum pada pasal 19 ayat ke 4 tahun 2014 tentang Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 12 Januari 2023
Pembuat Pernyataan



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SOPHIA ULVA**
NIM : **1830200046**
Prodi : **Bimbingan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**
JenisKarya : **Skripsi**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive*) *Royalty-FreeRight* atas karya ilmiah saya yang berjudul **"Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higss Domino (Scatter)* Pada Remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidempuan
Pada Tanggal : 12 Januari 2023

Yang menyatakan,


SOPHIA ULVA
NIM.1830200046



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
Telepon. (0634) 22080 Faximile. (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Sophia Ulva
NIM : 18 302 00046
Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal

Ketua,

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd.
NIP 197603022003122001

Sekretaris,

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP 19810126 2015032003

Anggota

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd.
NIP 197603022003122001

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP 19810126 2015032003

Dr. Ali Sati, M.Ag.
NIP 196209261993031001

Fauzi Rizal, S.Ag., M.A
NIP 197305021999031003

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidempuan
Hari/Tanggal : Kamis, 12 Januari 2023
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus/ 78,75 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif :
Predikat :



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
Telp. (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: 96 /Un.28/F.4c/PP.00.9/01/2023

JUDUL SKRIPSI : Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal.

NAMA : SOPHIA ULVA
NIM : 1830200046

Telah Dapat Diterima untuk Memenuhi Salah Satu Tugas
dan Syarat-Syarat dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Padangsidempuan, 19 Januari 2023
Dekan,

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP 197403192000032001

ABSTRAK

Nama : SOPHIA ULVA
NIM :1830200046
Judul Skripsi :**Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja Di Desa Huraba Kecamatan Siabu**

Latar belakang masalah penelitian ini dimulai dari hasil observasi terhadap remaja yang mengalami kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* di Desa Huraba Kecamatan Siabu. Remaja yang mengalami kecanduan *Game Scater* mengalami gejala seperti kebiasaan berfikir tentang bermain game sepanjang hari, durasi bermain game online yang semakin meningkat, bermain game online untuk melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi, dan yang paling parahnya lagi game ini dijadikan ajang pencarian uang. Rumusan masalah yang di bahas dalam penelitian ini adalah:1. Bagaimana penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* pada remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu 2. Bagaimana hasil penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* pada remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu

Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* adalah gabungan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku secara bersamaan dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* berpusat pada proses berfikir.

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan tindakan atau *Partisipation Action Research*. Sumber data yang digunakan: Data primer, yaitu remaja sebanyak 4 orang di dapat dari hasil angket yang dibuat oleh peneliti. dan data skunder yang diperoleh dari Orang Tua dari Remaja yang kecanduan terhadap *game (scatter)* ,Teman Sebaya 5 orang, Kepala Desa, dan Masyarakat sekitar yang berada di Desa Huraba Kecamatan Siabu.

Hasil Penerapan konseling *cognitif behavioral therapy (CBT)* dengan 2 siklus.: yaitu dari saudara Ilham Syahputra perubahan durasi bermain game *scatter* dari 7 jam menjadi 2 jam. Dari saudara Rizkyansyah Perubahan durasi bermain game *scatter* dari 7 jam menjadi 1 ½ jam. Dari saudara Fendi perubahan durasi bermain game *scatter* dari 6 jam menjadi 1 ½ jam. Begitu juga dengan saudara Nhawfal Perubahan durasi bermain game *scatter* dari 7 jam menjadi 2 jam..

Kata Kunci:*Cognitif Behavioral Therapy, Remaja,Kecanduan,Game Scater*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang merupakan tugas dan syarat wajib guna memperoleh gelar sarjana dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa risalah Islam yang penuh dengan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu-ilmu ke-Islaman, sehingga dapat menjadi bekal hidup kita baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Suatu kebanggaan tersendiri, jika suatu tugas dapat terselesaikan dengan sebaik-baiknya. Judul skripsi **"Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (Cbt)* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal"** bagi penulis, penyusunan skripsi merupakan tugas yang tidak ringan. Penulis sadar banyak hambatan yang menghadang dalam proses penyusunan skripsi ini, dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Kalaupun akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan, tentunya karena beberapa pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, khususnya kepada yang terhormat:

1. Rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag, Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Erawadi, M.Ag, Wakil Rektor bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. Anhar, M.A, Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerja Sama, selaku civitas

- akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Ibu Dr. Magdalena, M.Ag, Wakil Dekan Bidang Akademik dan pengembangan lembaga Bapak Dr. Anas Habibi Ritonga, M.A, Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag, Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag.
 3. Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Ibu Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd.
 4. pembimbing I, Bapak Fauzi Rizal, S.Ag., M.A, pembimbing II Ibu Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd. dengan tulus ikhlas dan tidak bosan-bosannya mengarahkan penulis dalam melaksanakan penelitian dan menyusun skripsi ini.
 5. Bapak Sukerman, S.Ag selaku Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
 6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary yang telah mendidik penulis dalam perkuliahannya.
 7. Kepala Perpustakaan Bapak Yusri Fahmi, S.Ag., S.S., M.Hum dan seluruh pegawai perpustakaan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah membantu penulis dalam hal mengadakan buku-buku yang ada kaitannya dalam penelitian ini.
 8. Teristimewa kepada ayahanda Pangeran Rao dan ibunda Siti Asyurah tercinta, yang telah mengasuh, membesarkan, mendidik, memberikan motivasi saat peneliti merasa lelah menuntut ilmu. Ayahanda dan ibunda yang selalu siap memenuhi segala kebutuhan peneliti mulai dari SD sampai saat ini, yang selalu siap mendengarkan keluh kesah peneliti terutama saat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti sangat berterimakasih kepada ayahanda dan ibunda yang bersedia banting tulang menahan terik panas matahari dan hujan demi menyekolahkan peneliti sampai memperoleh gelar sarjana. Serta yang selalu

memberi dukunga dan do'a mulai dari pendidikan tingkat dasar samapi menyelesaikan S1 di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary.

9. Kepada kaka penulis tercinta Khadijah Syahputri, Ahmad Faisal Tanjung, dan abang peneliti Anugerah Al- Basyir, dan adik peneliti Sulthan Nhawfal, Ismail Marzuki yang tidak pernah lupa memberikan dukungan dan do'a.
10. Teruntuk teman-teman seperjuangan mahasiswa BKI angkatan 2018 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, khususnya sahabatku tersayang Ramida, Imani Purnama, Syarima Siregar. Yang telah berjuang bersama-sama meraih gelar S.Sos, dan telah memberikan semangat, motivasi dan membantu penulis ketika ada kesalahan teknis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa hambatan.
11. Teruntuk teman-teman penghuni Kos maturapak, Nikmah Rahmadani, Rukiyah Susanti, Ronamega, Mentari Anugerah Putri, Yuli Pohan, Junita Terimakasih atas dukungan kalian semua dan kerja sama yang sudah terjalin selama empat tahun ini.

Penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada penulis sehingga tidak menutup kemungkinan bila skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini, akhir kata dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan karya ini, semoga bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Padangsidempuan, Januari 2023

Penulis

SOPHIA ULVA

NIM: 18 302 00046

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI	
DEWAN PENGUJI SIDING MUNAQASYAH	
PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	13
1. Penerapan.....	13
2. Pengertian Konseling.....	14
3. Pengertian <i>Cognitif Behavior Therapy</i> (CBT)	15
4. Tujuan Konseling <i>Cognitif Behavioral Therapy</i> (CBT)	16
5. Fokus Konseling <i>Cognitif Behavior Therapy</i> (CBT).....	17
6. Karakteristik <i>Cognitif Behavior Therapy</i> (CBT)	17
7. Remaja	18
8. Game Online.....	22
B. Penelitian Terdahulu	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
B. Jenis Penelitian.....	33
C. Informan Penelitian.....	33
D. Sumber Data.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Tindakan Penelitian Lapangan.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	41
H. Uji Keabsahan Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Umum.....	43
1. Letak Geografis	43

2. Sejarah Desa Huraba	43
3. Jumlah Penduduk Desa Huraba I.....	44
4. Keadaan Penduduk Berdasarkan Pekerjaan	44
5. Keadaan Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	45
6. Sarana Dan Prasarana Desa Huraba I.....	45
B. Temuan Khusus.....	46
1. Penerapan Konseling <i>Cognitif Behavioral Theraphy (Cbt)</i> Dalam Mengatasi Remaja Yang Kecanduan <i>Game Higgs</i> <i>Domino Scater</i> Pada Remaja Di Desa Huraba	47
2. Hasil Penerapan Konseling <i>Cognitif Behavioral Therphy</i> <i>(Cbt)</i> Dalam Mengatasi Remaja Yang Kecanduan <i>Game</i> <i>Higgs Domino Scater</i> Pada Remaja Di Desa Huraba.....	60
C. Analisis Hasil Penelitian	62
BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran-saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Materi Konseling <i>Cbt</i> Terhadap Remaja	41
Tabel 2	Jumlah Penduduk Di Desa Huraba	44
Tabel 3	Mata Pencaharian Di Desa Huraba.....	44
Tabel 4	Keadaan Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan	45
Tabel 5	Sarana Dan Prasarana Di Desa Huraba	45
Tabel 6	Jumlah Remaja Yang Kecanduan Game <i>Scater</i>	46
Tabel 7	Hasil Penerapan Siklus I Minggu Pertama	51
Tabel 8	Hasil Penerapan Siklus I Minggu Kedua.....	53
Tabel 9	Hasil Penerapan Siklus II Minggu pertama.....	56
Tabel 10	Hasil Penerapan Siklus II Minggu Kedua	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era globalisasi sangat pesat. Perkembangan teknologi yang pesat ini secara tidak langsung memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan manusia dalam berbagai aspek dan dimensi. Perkembangan teknologi secara drastis dan terus berevolusi dan semakin mendunia. Hal ini dapat di buktikan dengan banyaknya inovasi dan penemuan yang sederhana hingga sangat rumit. Perkembangan zaman tidak dapat dipisahkan dari perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang teknologi yang juga semakin pesat perkembangannya sebut saja Handphone dan permainan modren, sehingga anak-anak lebih senang berada di dalam rumah dengan fasilitas Handphone yang di berikan oleh orang tua.

Zaman sekarang anak-anak lebih menyukai permainan modren karena permainannya sangat canggih dan keren serta sering membuat merasa tertantang untuk memainkannya oleh sebab itu, anak-anak lebih menyukai perminan modren. Handphone merupakan salah satu dari hasil perkembangan teknologi. Teknologi Handphone awalnya hanya sebuah alat komunikasi nirkabel, kemudian berkembang menjadi sebuah alat yang canggih¹. Kecanggihandari teknologi Handphone tidak hanya sebagai alat komunikasi tetapimanusia dapat mengambil photo, merekam video, bermain game, mendengarkan musik, dan mengakses internet dalam hitungan detik.

¹Latifatul Ulya, Sucipto, Irfai Fatuhurohman. Analisis Kecanduan Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Anak,Dalam "*Jurnal Education FKIP UNMA*", Volume 07, No.3, Agustus 2021, hlm 1112

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. Game online saat ini tidaklah sama seperti ketika game online di perkenalkan untuk pertama kalinya.

Pada tahun 1960 komputer hanya bisa dipakai 2 orang saja untuk bermain game lalu muncul komputer dengan kemampuan *time sharing* sehingga pemain yang bisa memainkan game tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama (*multiplayer games*). Pada tahun 1970 ketika muncul jaringan komputer berbasis paket, 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 di lepas lalu di komersialkan, game-game ini kemudian menginspirasi game yang lain muncul dan berkembang. Pada tahun 2000 adalah puncak dari demam.com, sehingga penyebaran informasi mengenai game online semakin cepat.²

Game adalah permainan yang menggunakan media elektronik yang berbentuk multimedia yang dibuat semenarik mungkin agar pemain dapat mendapatkan kepuasan batin. Game menjadi salah satu budaya dan kegiatan keseharian masyarakat. Budaya bermain game menjadi gaya hidup yang banyak di

²Mokhammad Ridoi, *Cara Mudah Membuat Game Edukasi Dengan Construct 2* (Malang : Pt Maskha, 2018), hlm.5.

gemari masyarakat terutama generasi muda bahkan anak-anak di usia sekolah dasar, baik di daerah pedesaan atau di perkotaan.³

Situs resmi game online Indonesia yaitu detiknet menyatakan bahwa pada tahun 2010 terdapat 50% jumlah pengguna game online di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa. Berdasarkan umur pada tahun 2016 sebanyak 24,4 juta(18,4%) pengguna internet di Indonesia yang berada pada rentan umur 10-24 tahun dan mengalami perkembangan yang sangat signifikan di tahun 2017 dengan presentasi 75,50%. Intensitas pengguna internet sebanyak 43,89% menyatakan menggunakan internet sebanyak 1-3 jam perhari dan sebanyak 54,13% menggunakan internet untuk bermain game online. *Survey Intertainment Software Association* (ESA) dilihat dari usia penggunanya 32% dari pemain game online adalah anak berusia dibawah 18 tahun. Dilihat dari durasinya remaja memainkan game online 1 jam atau lebih perharinya. Dari rata-rata tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengguna game online baik dalam negeri maupun luar negeri adalah usia remaja.

Angka-angka di atas dianggap cukup fantastis untuk menggambarkan pesatnya perkembangan internet di Indonesia dan menunjukkan bahwa cukup penting untuk mendapatkan perhatian terkait munculnya potensi permasalahan bagi pengguna internet yang mayoritasnya adalah usia remaja. Sebagaimana yang dikutip oleh Cesaria Septa Nirwanda dalam artikel yang ditulis Lemmens Jeroen S. Mengadopsi dari penelitian-penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa remaja lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Remaja

³Latifatul Ulya, Sucipto, Irfai Fatuhrohman, *Op.Cit.* hlm 1113

yang mengalami kecanduan game online akan mengalami beberapa gejala antara lain kebiasaan berfikir tentang bermain game online sepanjang hari, waktu bermain game online yang semakin meningkat, bermain game online untuk melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi, mengabaikan kegiatan lain sehingga menimbulkan masalah, dan yang paling parahnya lagi game dijadikan ajang pencarian uang.⁴ Dan masih banyak lagi gejala yang timbul dari kecanduan game online tersebut.

Game online sangat marak di mainkan dan sangat di gemari banyak orang baik dalam kalangan anak-anak, remaja, hingga orang tua Adalah *Game Higgs Domino (Scatter)*. Higgs Domino (Scatter) merupakan game online yang bisa di unduh di playstore dengan jenis permainan yang sangat banyak seperti domino, kartu dan slot. Tetapi slot yang banyak di mainkan oleh remaja karena mendapatkan koin dan koin bisa di tukarkan menjadi uang. Karena game ini di klaim dapat menghasilkan pundi-pundi rupiah yang sangat menggoda nominalnya jika berhasil memenangkannya, oleh sebab itu banyak orang yang memainkannya.

Berdasarkan observasi peneliti terhadap remaja yang berada di Desa Huraba Kecamatan Siabu pada tanggal 05 Januari 2022. Peneliti melihat banyak remaja yang memainkan Hp hanya untuk bermain game online, dan remaja menghabiskan waktu luang dengan bermain game. Rata-rata remaja yang berada di Huraba Kecamatan Siabu sudah memiliki Hp Android masing-masing dan Hp mereka tidak terlepas dari aplikasi Game Online Scatter tersebut. Tidak jarang mereka sibuk dengan Hp masing-masing tanpa mementingkan orang lain yang

⁴Iqbal Bafadal, Hilda Safriani, “ Parenting Islama Dalam Menekan Kecanduan Game Online Pada Remaja, Dalam ” *Jurnal Penelitian Keislaman*, Volume. 17 No. 01, 2021, hlm 22

berada di sekitarnya, berteriak-teriak di kala permainannya tegang, tidak hanya itu remaja juga sering berkata kasar dan mereka juga saling bagi chip sesama teman agar bisa bermain kembali. Remaja tersebut selalu menyibukkan dirinya dengan bermain game online sehingga remaja sering lupa akan waktunya, baik pulang, makan, sholat, dan lain-lainnya. Kebanyak waktu remaja terbuang dengan sia-sia dan terkadang kegiatan wajib merekapun juga terlewatkan.⁵ Sebagai seorang hamba, hendaknya selalu mengingat akan kenikmatan yang diberikan Allah yang berupa kesehatan kemudian bersyukur kepadanya dengan memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk dimanfaatkan sebaik mungkin agar tidak menyesal dikemudian hari. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (رواه البخارى)

Artinya: Dari Ibnu Abbas, dia berkata, Nabi SAW. bersabda: “dua kenikmatan yang mana kebanyakan dari manusia tertipu pada keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari No 6412)⁶

Terkadang, manusia berada dalam kondisi sehat, namun tidak memiliki waktu luang karena sibuk dengan urusan dunianya. Dan terkadang manusia memiliki waktu luang namun ia dalam keadaan tidak sehat. Apabila terkumpul pada manusia waktu luang dan nikmat sehat, sungguh akan datang rasa malas dalam melakukan amalan ketaatan. Dan mereka itulah manusia yang telah tertipu

⁵Sophia Ulva, *Observasi Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online*, (Huraba Kec Siabu Kab. Mandailing Natal: 05-06 Januari 2020)

⁶ Muhammad bin Isma' il Al-Bukhari Al-Ju'fi, *Sahih al-Bukhari Juz 9*(Kairo: Dar al Hadits, 1422 H), cet-1, hal. 256

dan terpedaya. Sebaik dan seharusnya apabila datang dua nikmat ini kepada kita hendaklah kita memanfaatkan dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti melihat banyak waktu remaja yang terbuang sia-sia yang mana mulai dari jam 10 pagi sampai sore warkop tempat tongkrongan mereka itu tidak pernah sepi, selalu banyak remaja yang datang ke warkop tersebut. Ditambah lagi pemilik warkop menyediakan Wi-Fi yang mana membuat warkop tersebut ramai dikunjungi para remaja.⁷

“Dari wawancara peneliti terhadap remaja yang kecanduan game online mengatakan bermain game online ini pertamanya hanya asal-asalan dan lama kelamaan menjadi kecanduan yang mana di waktu luangnya dia selalu menyempatkan waktu untuk bermain game sedikit banyaknya untuk memanfaatkan chip gratis yang di berikan aplikasi tersebut dan kalau tidak bermain game sehari dia merasa ada yang kurang karena jika sering dimainkan maka mereka akan terlatih dan akan mengerti taktik dari permainan tersebut. Dan juga bisa mengumpulkan koin yang mana bisa di tukarkan jadi uang nantinya.”⁸

Dari hasil wawancara di atas peneliti menyimpulkan bahwa perlu dilakukan suatu alternatif atau treatment dalam mengatasi kecanduan game online scatter pada remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu yaitu dengan menggunakan penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy*.”

Konseling dapat di artikan sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor), sedangkan *Cognitif Behavioral Therapy*(CBT) adalah istilah yang lebih umum dari terapi kognitif dan merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi. Terapi kognitif bertujuan untuk melatih cara berfikir (fungsi) kognitif dan cara bertindak

⁷Sophia Ulva, *Observasi Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online*(Huraba Kec Siabu Kab. Mandailing Natal: 08 Januari 2022)

⁸Sophia Ulva, *Wawancara Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online* (Huraba Kec Siabu Kab. Mandailing Natal: 10 Januari 2022)

(perilaku). Ini sebabnya terapi kognitif lebih dikenal dengan terapi kognitif perilaku. Terapi kognitif perilaku banyak digunakan untuk membantu penderita gangguan kesehatan mental mengubah sudut pandang akan permasalahan atau situasi yang menantang dalam hidupnya, sekaligus cara individu bereaksi terhadap permasalahan tersebut.

Berdasarkan permasalahan dan fenomena di atas peneliti merasa tertarik untuk mengkaji hal ini lebih dalam lagi yaitu tentang remaja yang kecanduan *Game Online Higgs Domino (Scatter)* yang mana dari kisaran umur 14-23 tahun, peneliti tertarik mewujudkan dalam bentuk skripsi dengan judul: **Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy*(CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja Di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal .**

B. Fokus Masalah

Adapun fokus masalah dari penelitian ini yaitu remaja yang kecanduan terhadap *Game Scatter* yang bertempat tinggal di Huraba Kecamatan Siabu yang mana akibat dari Game tersebut banyak permasalahan yang muncul. Oleh sebab itu dari permasalahan yang ada peneliti tertarik menerapkan konseling *Cognitif Behavioral Therapy* dalam mengatasi remaja yang kecanduan Game Online scatter.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul tulisan ini, perlu ada penjelasan yaitu sebagai berikut:

1. Penerapan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah proses, cara, perbuatan menerapkan, pemasangan, pemanfaatan. Sedangkan menurut Sugono penerapan berasal dari kata “terap” yang berarti menggunakan atau mempraktikkan. ⁹jadi yang dimaksud dalam penerapan adalah perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lainnya untuk mencapai suatu tujuan tertentu.
2. Konseling Secara Etimologis berasal dari bahasa latin “ *Consilium*” yang berarti dengan atau bersamaan, dan dalam bahasa inggris disebut dengan “ *Counseling*” yang berarti nasihat, anjuran, atau pembicaraan. Jadi konseling merupakan upaya pemberi nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran secara *face to face*. ¹⁰ proses pemberi bantuan berupa nasehat ini dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami satu masalah yang mana ini dilakukan untuk mengatasi masalah individu tersebut.
3. Konseling *Cognitif Behavioral Therapy*(CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersamaan dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.¹¹*Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* merupakan pendekatan terapi

⁹Departemen pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*(Jakarta: Balai Pustaka 2005), hlm 359

¹⁰Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*(Jakarta: Prenadamedia Grup 2018), hlm 5

¹¹Ni Putu Diah Prabandari, “ Pengaruh Kognitif Behavioral Therapy (CBT) Terhadap *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* Pada Pasien Kecelakaan Lalu Lintas Di RSUP Sanglah Denpasar, *Jurnal Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, Vol.3 No.2, Mei-Agustus 2015, hlm 22

yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi.

4. Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa. Secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga fase, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun dan masa remaja akhir 19-22 tahun, Yang di kutip oleh Hendriati Agustiani. adapun usia remaja pecandu game online yang ingin di teliti yaitu remaja yang berusia 14-23 tahun Di Desa Huraba Kecamatan Siabu ¹²
5. Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah ketagihan atau sudah sangat terikat. Sedangkan menurut kamus *Oxford* kecanduan adalah tidak dapat berhenti menggunakan sesuatu, dan menjadi kebiasaan dan menghabiskan banyak waktu untuk hobi atau sesuatu yang menarik. Kecanduan juga kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan dapat merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti.¹³ Kecanduan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* yang dilakukan remaja di Desa Huraba.
6. Game Online adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris “ *game*”, artinya permainan dan “ *online*” artinya daring atau dalam jaringan. Jika kedua katanya digabungkan maka akan terbentuk suatu makna baru yang tak jauh dari pengertian dasar kedua kata tersebut. Pengertian game online adalah sebuah jenis video permainan yang hanya dapat dijalankan apabila

¹²Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja* (Bandung: PT Refika Aditama 2009), hlm 29

¹³Rischa Pramudia Trisnani Dan Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online Mengenal Dampak Ketergantungan Pada Game Online Serta Cara Mengurangnya* (Jawa Timur: Unipma Press 2018), hlm 12

suatu perangkat yang digunakan untuk bermain game sudah terhubung dengan jaringan internet. Game yang sering dimainkan remaja adalah PUBG, ML, FF dan yang paling boomingnya saat ini adalah Scatter.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* pada remaja Di Desa Huraba Kecamatan Siabu?
2. Bagaimana hasil penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* pada remaja Di Desa Huraba Kecamatan Sibau?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* pada remaja Di Desa Huraba Kecamatan Siabu
2. Untuk mengetahui Hasil Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* pada remaja Di Desa Huraba Kecamatan Siabu

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Dapat menjadi bahan rujukan bagi mahasiswa dalam memahami dan menyelesaikan masalah kecanduan Game Online Di Huraba Kecamatan Siabu

dan mengetahui secara rinci tentang kecanduan dalam game online, macam-macam, dan apa saja faktor penyebab dari kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)*.

2. Manfaat praktis

- a. Dapat bermanfaat bagi kalangan remaja dan orang tua dalam upaya mencegah kecanduan bermain *Game Higgs Domino (Scatter)*
- b. Dapat berguna sebagai bahan wacana baru yang dapat memberikan motivasi dan memberikan solusi dalam menghadapi kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* terhadap pembaca ataupun peneliti selanjutnya

G. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat dijabarkan secara sistematis maka dibuat sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan terdiri dari : latar belakang masalah, fokus masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan pustaka yang terdiri dari landasan teori, dan kajian terdahulu, pembahasan tentang landasan teori yang terdiri dari pengertian penerapan, pengertian konseling, pengertian *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*, tujuan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*, teknik *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*, tentang remaja, ciri-ciri, dan faktor yang mempengaruhi serta tentang *Game Online Game Higgs Domino (Scatter)*. faktor dari *Game Higgs Domino (Scatter)* dan dampak dari kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)*.

Bab III Metode penelitian yang terdiri dari waktu dan lokasi penelitian, jenis penelitian, subjek penelitian, sumber data teknik pengumpulan data yang terdiri dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, teknik tindakan penelitian lapangan, teknik pengolahan data, dan analisis data, Kemudian keabsahan data.

Bab IV mengemukakan Hasil Penelitian yang terdiri dari temuan umum dan khusus. Temuan umum yaitu:sejarah singkat dan letak geografis Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. Dan temuan khusus yaitu:
1.Penerapan*Cognitif Behavior Therapy (CBT)*. 2. Hasil dari Penerapan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*

Bab V adalah Penutup yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang diajukan oleh peneliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Penerapan

Penerapan secara *Terminology* adalah tindakan yang dilakukan dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Sedangkan penerapan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah proses, pemanfaatan, dan mempraktikkan setiap usaha yang mana hanya dapat berjalan secara efektif dan efisien bilamana sebelumnya sudah dipersiapkan dan direncanakan terlebih dahulu dengan matang.¹⁴

Adapun penerapan yang dikemukakan oleh para ahli yaitu sebagai berikut:

- a. Menurut Lukman Ali, dalam buku *Manajemen Personalisasi*, penerapan adalah mempraktekkan atau memasang. Penerapan juga bisa diartikan sebagai pelaksana.
- b. Menurut Rianto Nugroho, dalam buku *Manajemen Personalisasi* penerapan pada dasarnya cara yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Menurut Wahab, dalam buku *Manajemen Personalisasi* penerapan merupakan sebuah kegiatan yang memiliki tiga unsur penting dalam menjalankannya.

Adapun unsur-unsur penting dalam menjalankan penerapan adalah :

¹⁴Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2000), hlm. 1044

- a. Adanya program yang dilaksanakan
- b. Adanya kelompok target, yaitu remaja yang menjadi sasaran dan diharapkan akan menerima manfaat dari program tersebut
- c. Adanya pelaksana, baik organisasi ataupun perorangan yang bertanggung jawab dalam pengelolaan, pelaksanaan, maupun pengawasan dari proses penerapan tersebut.¹⁵

Penerapan adalah menggunakan segala teori yang ada untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan cara melakukan sesuatu baik secara lisan maupun praktik.

2. Pengertian Konseling

Konseling berasal dari Bahasa Inggris “ *Counseling* ” di dalam kamus artinya dikaitkan dengan kata “ *Counsel* ” yang mempunyai beberapa arti yaitu: nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Berdasarkan arti diatas konseling secara Etimologis berarti pemberi nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dan klien yang mana untuk memecahkan masalah dengan mempertimbangkannya bersama-sama sehingga klien dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri.¹⁶

¹⁵Wahab, *Manajemen Personalisasi*(Bandung:Sinar Harahap, 1990), hlm. 45

¹⁶Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm 21-22

3. Pengertian *Cognitif Behavior Therapy* (CBT)

Cognitif Behavior Therapy (CBT) atau terapi kognitif perilaku merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan dan sikap-sikap yang medasari perilaku tersebut. Terapi ini memiliki asumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh kognitif yaitu pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu, langkah yang dilakukan untuk mengubah perilaku bermasalah adalah dengan mengubah kognitifnya.¹⁷

Menurut Aaron T.Beck *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang di rancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan antara pikiran dengan emosi dan perilaku.

Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tidak hanya berkaitan dengan *positif thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Dalam konseling ini individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) di dasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku yang negatif .¹⁸

¹⁷Setia Asyanti, *Cognitif Behavior Therapy Teori Dan Aplikasi* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019) hlm 4

¹⁸Yahya Ad, Engalia, “ Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) Dengan Tehnik Self Control Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Pesrta Didik Kelas VIII Di SMPN 9

Berdasarkan paparan defenisi mengenai *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* di atas, maka CBT adalah konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan berindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengamabilan keputusan, bertindak dan memutuskan kembali.

4. Tujuan Konseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)*

Tujuan dari konseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* 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 (tidak dapat di ubah) dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

Cognitif Behavioral Theraphy (CBT) dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu. *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* lebih banyak bekerja pada kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi kognitif positif.¹⁹

Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/1017 “ Dalam *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Volume 03, No. 02, November 2016, hlm 2-3

¹⁹Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitif Behavior Therapy* (Jakarta:Kreatif Media, 2013), hlm 9

5. Fokus Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*

Cognitif Behavior Therapy (CBT) merupakan konseling yang fokus pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan di bandingkan masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT yaitu mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berfikir lebih jelas.

6. Karakteristik *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*

1. Terstruktur dan partisipasi aktif

Westbrook di kutip dalam jurnal Ichsan Yudha Pratama, menjelaskan CBT dilakukan secara terstruktur dan aktif, memfokuskan kepada masalah yang dialami remaja. CBT terdiri dari proses asesment, perumusan masalah yang dialami remaja saat ini, intervensi, monitoring, dan evaluasi, masalah ini harus diidentifikasi terlebih dahulu sehingga menjadi lebih spesifik, dengan demikian dapat diselesaikan atau dikurangi.

2. Singkat

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

3. Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* mengacu kepada teori

CBT didasarkan pada model yang telah di uji secara empiris. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik CBT yakni terstruktur, partisipasi aktif, singkat dan mengacu kepada teori.²⁰

7. Remaja

a. Pengertian remaja

Menurut Harlock, yang dikutip oleh Miftahul Jannah kata remaja berasal dari bahasa latin “*Adolescere*” yang berarti remaja atau tumbuh menjadi dewasa, remaja itu adalah mencakup kematangan mental, emosional, sosial, fisik. Sehingga remaja mempunyai arti tumbuh menjadi dewasa.²¹

Remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO) batasan remaja adalah usia dari 10 tahun sampai 19 tahun.

Pada masa ini remaja begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Oleh karena itu remaja dapat dikelompokkan menjadi 3 fase

- 1) Masa remaja awal : 11 tahun atau 12- 13 tahun sampai 14 tahun.

²⁰Ichsan Yudha Pratama, “ Penerapan Pendekatan *Cognitif Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021 “, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara Medan, 2020), hlm 30-34

²¹Miftaul Jannah, “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam, Dalam “ *Jurnal Psikoislamedia*, Volume 01, No. 1, April 2016, hlm. 24

Pada masa ini remaja akan mengalami banyak perubahan yang lebih cepat dan merupakan tahap awal pubertas. Baik laki-laki maupun perempuan akan mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan dan minat seksual yang meningkat. Remaja juga menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri remaja yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka seperti pertanyaan: apa yang mereka pikirkan tentang aku? Mengapa mereka menatapku?

2) Masa remaja pertengahan : 13-14 tahun sampai 17 tahun

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidak seimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada fase ini. Ia mencari identitas diri, pola hubungan sosial mulai berubah, menyerupai orang dewasa muda, dan remaja sering merasa berhak membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, dan semakin banyak waktu di luangkan diluar keluarga.

3) Masa remaja akhir : 17-20 tahun sampai 24 tahun

Memasuki fase remaja akhir pada umumnya fisik telah berkembang secara maksimal. Selain itu remaja akhir juga memiliki kemampuan berfikir lebih matang jika dibandingkan dengan remaja pertengahan. Remaja juga lebih fokus ke masa depan serta mampu membuat keputusan berdasarkan harapan dan cita-cita mereka.²²

²²Amita Diananda. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya, Dalam “ *Jurnal Stit-Islamic-Village*”, Vol.1, No 1, Januari 2018, hlm

b. Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan yang bersifat kuantitatif yang mana mengacu pada jumlah, besar, serta luas yang bersifat konkrit yang biasanya menyangkut ukuran dan struktur biologis. Pertumbuhan merupakan proses kematangan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal. Hasil pertumbuhan berupa bertambahnya ukuran tinggi badan, berat badan, kekuatan atau porsi makan sehingga secara ringkas pertumbuhan adalah proses perubahan dan kematangan fisik yang menyangkut perubahan ukuran atau perbandingan.

Perkembangan adalah proses perubahan kualitatif yang mengacu pada kualitas fungsi organ-organ jasmaniah dan bukan organ jasmani. Yang mana artinya perkembangan terletak pada kemampuan psikologisnya. Proses perkembangan akan berlangsung sepanjang kehidupan manusia, sedangkan pertumbuhan seringkali akan berhenti jika seseorang telah mencapai kematangan fisik.

Hubungan dan perbedaan antara pertumbuhan dan perkembangan pada individu adalah

1) Pertumbuhan pada aspek-aspek fisik

Pertumbuhan aspek-aspek fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini seperti perubahan ukuran tubuh, pematangan ciri kelamin pria/wanita, perkembangan fisik seperti bertambah berat badan, tinggi badan dan perubahan hal lainnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan

fisik adalah asupan makanan atau gizi dalam makanan. Dan perkembangan fisik juga dipengaruhi oleh faktor keturunan, juga faktor kesehatan juga mempengaruhi perkembangan fisik yang terjadi pada masa remaja. Berikut ini ada beberapa perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja:

- a) Laki-laki: perubahan yang dialami yaitu perubahan tulang-tulang, testis (buah pelir) membesar, tumbuh bulu kemaluan, perubahan suara, ejakulasi (keluarnya air mani), pertumbuhan tinggi badan, tumbuhnya bulu-bulu halus di bagian wajah, (kumis, jenggot), tumbuh bulu ketiak dan masih banyak lagi.
- b) Perempuan: perubahan yang dialami yaitu perubahan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu di kemaluan, menstruasi, tumbuhnya bulu ketiak dan lain-lain.

2) Perkembangan pada aspek-aspek psikis

Perkembangan psikis remaja adalah perubahan yang terjadi pada jiwa, pikiran, dan emosi seseorang menjadi lebih matang atau dewasa dalam menghadapi masalah yang mana berbeda dengan masa kanak-kanak. Perkembangan psikis tidak bisa di lihat secara langsung tetapi dapat dilihat dari tingkah laku dan kemampuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan psikis adalah kecerdasan emosional dan spritual masing-masing individu. Kecerdasan emosional berkaitan dengan emosi, perasaan, dan pikiran, sedangkan kecerdasan spritual berhubungan

dengan keyakinan dan agama. Perubahan yang terjadi pada psikologis masa remaja adalah:

- a) Usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa
- b) Kematangan seksual berimplikasi kepada dorongan emosi-emosi baru
- c) Munculnya kesadaran diri dan mengevaluasi kembali obsesi dan cita-citanya
- d) Kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas dengan teman sejenis dan lawan jenis
- e) Munculnya konflik-konflik akibat masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa
- f) Timbulnya kecanggungan pada masa remaja karena ia harus menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan fisik²³

8. Game Online

a. Pengertian Game Online

Menurut Kim Dkk yang dikutip dalam buku Rischa Dan Silvia Game Online adalah Game atau permainan yang melibatkan banyak orang dan dilakukan dalam waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online. Selanjutnya Winn Dan Fisher yang dikutip dalam buku Rischa Dan Silvia mengatakan *Multiplayer Online Game* merupakan pengembangan dari Game yang dimainkan satu orang dalam bagian yang besar, yang menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan

²³Shilphy A. Octavia, *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja* (Yogyakarta: CV Budi Utama 2020), hlm 1-5

konsep umum yang sama seperti semua game. Bedanya multiplayer game dapat di mainkan oleh orang banyak dalam waktu yang sama.

Menurut BurhanGame Online adalah game komputer yang dimainkan oleh pemain melalui Internet. Biasanya disediakan tambahan layanan perusahaan penyedia jasa online atau dapat di akses langsung dari perusahaan yang menyediakan Game Online tersebut. (di kutip dalam buku Rischa Dan Silvia). Dalam memainkan Game Online terdapat dua perangkat yang harus dimiliki yaitu komputer/ hp dan terkoneksi dengan internet.

Kecanduan Game Online merupakan salah satu bentuk dari kecanduan yang disebabkan oleh teknologi Internet atau yang lebih dikenal dengan *Internet Addictive Disorder*. Seperti yang disebutkan *Young* internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah Game Online.²⁴

b. Pengertian Higgs Domino (Scater)

Permainan *Higgs Domino (Scatter)* adalah Game Online yang dirilis pada 12 november 2018 dan sudah diunduh oleh 10.000.000 pengguna. Game ini bisa di download di playstore dengan jenis permainan yang sangat banyak seperti domino, gable, qiu-qiu, poker, dan yang paling terkenal dari aplikasi ini adalah slot.

Permainan *Higgs Domino (Scatter)* mengharuskan pemainnya memiliki chip (koin) untuk dapat memainkan permainan yang disediakan

²⁴Rischa Pramudia Trisnani Dan Silvia Yula Wardani, *Op.Cit.* , hlm 4

dalam aplikasi ini. Chip ini sebenarnya bisa diperoleh secara gratis namun jumlahnya sangat sedikit dan terbatas yaitu setiap jam 8 pagi sebanyak 2 M atau biasa disebut dengan sedekah subuh chip (koin) sebanyak 4 kali sehari. Sehingga jika pemain kalah dan kehabisan chip dalam permainan ini maka pemain tidak dapat melanjutkan permainannya lagi. Untuk mengatasi hal tersebut, di sediakan fasilitas *top-up* untuk membeli chip agar dapat bermain kembali. chip tersebut di dapat di *top-up* dengan menukarkan sejumlah uang atau pulsa dan harganya juga cukup bervariasi sesuai dengan jumlah chip yang akan kita *top-up*.

Adanya kemudahan dan banyaknya pengguna game untuk saling berkirim chip dimanfaatkan oleh banyak pemain untuk berjualan chip dan tentu saja dengan harga yang lebih murah jika dibandingkan dengan membeli chip melalui *top-up* di agen resmi, untuk 1.000.000.000 chip bisa kita peroleh dengan membeli seharga Rp.65.000. kondisi ini jelas membuat banyak pemain yang tadinya *top-up* di agen resmi beralih menjadi berlangganan chip kepada sesama pemain yang memiliki banyak chip.²⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap remaja, mereka juga sering membeli chip di warung, konter pulsa, photocopy. Karna mereka juga menjual dan membeli chip yang di tawarkan oleh pemain dalam jumlah berapapun. Di konter Huraba di lorong 6, harga jual 1B chip Rp 65.000,

²⁵Jupalman Welly Simbolon , “Aplikasi Game Online Higgs Domino Island Dikalangan Mahasiswa Dalam Prespektif Patologi Sosial,”*Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama* , Volume 5, No.1, Juni 2022, hlm. 76-77

harga beli chip di konter Rp 60.000. dalam sehari konter banyak menjual dan membeli chip dari para pemain scater.²⁶

c. Ciri-Ciri Kecanduan Game Online

Kecanduan game online sama halnya dengan kecanduan lainnya, akan tetapi kecanduan game online digolongkan kepada kecanduan psikologis dan bukan kecanduan fisik, ada beberapa ciri-ciri dari kecanduan game online yaitu:

- 1) *Saliance (penting)*, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan dan tingkah lakunya.
- 2) *Tolerance (toleransi)*, yaitu seseorang bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
- 3) *Mood modification (suasana hati)*, ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
- 4) *Withdrawal (penarikan)*, perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau di hentikan, misalnya murung dan mudah marah.
- 5) *Relapse (kambuh)*, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk.

²⁶Sophia Ulva, *Wawancara Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online Higgs Domino Scater* (Huraba Kec Siabu Kab. Mandailing Natal: 18 Juli 2022)

- 6) *Conflict (konflik)*, antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka, konflik dengan kegiatan lain (sekolah, pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam diri individu itu sendiri yang khawatir terlalu banyak waktu yang digunakan untuk bermain game.
- 7) *Problem (masalah)*, yang diakibatkan oleh pengguna game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri.²⁷

d. Faktor-Faktor Kecanduan Game Online

Immanuel mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain game online yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor internal

- a) Keinginan remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi
- b) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di dalam rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap game online
- c) Kurangnya kontrol diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari game online tersebut

²⁷Emria Fitri, Lira Erwinda, Dkk, "Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling , Dalam " *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Volume 4, No. 3, November 2018, hlm 213

2) Faktor eksternal

- a) Lingkungan, lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak bermain game
- b) Hubungan sosial, kurang memiliki kompetisi sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain game online sebagai aktivitas
- c) Harapan orangtua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus, les-les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Menurut Young yang dikutip oleh Rischa Dan Silvia faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online antara lain:

1) Ciri khas (*Salience*)

Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebih secara mencolok terhadap bermain game online, bahkan game online dijadikan prioritas utamanya.

2) Penggunaan yang berlebihan (*Excessive Use*)

Pengguna atau bermain game online yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengguna waktu atau pengabaian terhadap kebutuhan-kebutuhan dasar dalam hidupnya.

3) Pengabaian pekerjaan (*Neglect To Work*)

Remaja mengabaikan pekerjaan karena aktivitas game online, produktivitas dan kinerja menurun. tugas dan pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan game.²⁸

e. Dampak Kecanduan Game Online

Bermain game memang memiliki dampak positif dan negatif yang dapat dialami oleh pemainnya. Untuk menghindari segala dampak negatifnya remaja harus bermain game dengan taraf yang normal-normal saja. Adapun dampak positif dan negatif dari kecanduan game online:

1) Dampak positif game online

a) Dapat membuat pemain jadi pintar

Penelitian di Manchester University Dan Central Lancashire University membuktikan bahwa gamer yang bermain game 18 jam perminggu memiliki koordinasi yang baik antara tangan dan mata serta dengan kemampuan atlet.

b) Meningkatkan konsentrasi

Dr. Jo Bryce, kepala penelitian di suatu Universitas Di Inggris menemukan bahwa gamer sejati punya daya konsentrasi tinggi yang memungkinkan mereka mampu menuntaskan beberapa tugas.

c) Ketajaman mata yang lebih cepat

Penelitian di Rochester University mengungkapkan bahwa anak-anak yang memainkan game action secara teratur memiliki ketajaman

²⁸Rischa Pramudia Trisnani Dan Silvia Yula Wardani, *Op. Cit.*, hlm 19-23

mata yang lebih cepat daripada mereka yang tidak terbiasa dengan bermain game.

d) Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak dalam menerima cerita

Sama halnya dengan belajar, bermain game yang tidak berlebihan dapat meningkatkan kinerja otak bahkan memiliki kapasitas jauh yang lebih sedikit dibandingkan dengan belajar.

e) Meningkatkan kemampuan membaca

Psikologi di *Finland University* menyatakan bahwa video game bisa membantu anak-anak untuk meningkatkan kemampuan baca mereka. Jadi, keluhan soal bermain game yang dapat menurunkan budaya membaca tidaklah benar.

f) Menghilangkan stres

Para peneliti di *Indian University* menjelaskan bahwa bermain game dapat mengendorkan ketegangan syaraf.

2) Dampak negatif game online

a) Menimbulkan efek ketagihan yang berakibat melalaikan kehidupan nyata. Inilah masalah yang sebenarnya yang dihadapi oleh para gamer yang intinya adalah pengendalian diri.

b) Membuat orang menjadi terisolir dengan lingkungan sekitar. Ini merupakan efek karena terlalu seringnya bermain game sehingga menjadi lupa dengan hubungan sosial dalam kehidupannya.

- c) Jika terlalu sering akan berakibat pada psikologisnya. Perilaku seseorang dapat berubah dan mempengaruhi pola pikir. Pikiran akan selalu tertuju pada game yang sering dimainkannya.
- d) Pemborosan waktu yang sia-sia dan ekonomi jika game online telah menjadi kecanduan.²⁹

B. Penelitian Terdahulu

Sebelum meneliti, peneliti terlebih dahulu menelaah beberapa hasil dari penelitian sebelumnya. Dari beberapa penelitian yang ada, terdapat beberapa penelitian kecanduan game online. berikut ini penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya:

1. Penelitian terdahulu skripsi oleh Ichsan Yudha Pratama yang berjudul Penerapan Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Ajaran 2020/2022. Peneliti menggunakan metode *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* yang mana metode ini dirancang untuk menyelesaikan permasalahan individu yang menyimpang (*CBT*) merupakan terapi yang mengarahkan dan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak serta memutuskan kembali. *CBT* dalam penelitian ini dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif, peneliti menggunakan dua siklus, dalam setiap siklus ada dua kali pertemuan, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan siklus pertama terjadi perubahan sekitar 52% dan masih dikategorikan tidak baik sehingga peneliti melaksanakan siklus

²⁹Fina Hilmuniati, “ Dampak Bermain Game Online Dalam Pengalaman Ibadah Shalat Pada Anak Di Kelurahan Pisangan Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan “ (Skripsi, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), hlm 22-26

kedua untuk membantu siswa dalam mencegah kecanduan game online. Pada siklus kedua terjadi perbedaan yang sangat signifikan dari sebelumnya. Sehingga peneliti tidak perlu melakukan tindakan lanjut kesiklus tiga.

Persamaan dengan penelitian peneliti ialah sama-sama membahas remaja yang kecanduan game online, menggunakan metode *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*, juga menggunakan 2 siklus. Dan adapun perbedaannya yaitu penelitian terdahulu berfokus pada game online sedangkan yang diteliti penelitian berfokus pada satu game yaitu *Game Higgs Domino (Scatter)* dan perbedaan kedua penelitian terdahulu berlokasi di Kutacane yakni Siswa Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane, sedangkan yang diteliti peneliti adalah remaja yang berada di Desa Huraba Kecamatan Siabu (Masyarakat setempat).³⁰

2. penelitian terdahulu skripsi oleh Rizkia Novrida Hasibuan dengan judul: Penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Mengatasi Kecanduan Game online Pada Remaja di Siolip Kecamatan Barumon Tengah. Peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan lapangan, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa remaja yang kecanduan game online karena kurangnya perhatian orang tua awalnya 100% dan sudah berubah menjadi 60% faktor pertemanan awalnya 100% menjadi 80% dan penghilang stres awalnya 100% berubah menjadi 80% .

persamaan dengan penelitian peneliti ialah sama-sama membahas remaja yang kecanduan game online, menggunakan metode *Cognitif Behavior*

³⁰Ichsan Yudha Pratama, “ Penerapan Pendekatan Cognitif Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021 “, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara Medan, 2020)

Therapy (CBT), dan menggunakan 2 siklus juga meneliti remaja setempat. Dan adapun perbedaanya yaitu penelitian terdahulu berfokus pada game online sedangkan yang di teliti penelitian berfokus pada satu game yaitu *Game Higgs Domino (Scatter)*, perbedaan kedua yaituberbeda dalam fokus masalahnya penelitian terdahulu berfokus padakurangnya perhatian orang tua, faktor pertemanan, dan penghilang stres. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti fokus terhadap pengurangan durasi bermain game scatter dalam sehari. Dan perbedaan selanjutnya yaitu berbeda lokasi tempat penelitian.³¹

³¹Rizkia Novrida Hasibuan, “ Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy(Cbt)* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah “ (Skripsi, Iain Padangsidempuan, 2021)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. Waktu penelitian ini sudah direncanakan mulai bulan Desember 2021 sampai November 2022.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan tindakan atau *Partisipation Action Research*. Penelitian tindakan dapat dilakukan baik secara kelompok atau individu dengan harapan perlakuan mereka dapat ditiru untuk memperbaiki kualitas orang lain.³² penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian tindakan secara individu atau *face to face*. Peneliti akan melakukan konseling individual secara *face-to face* dalam memberikan bantuan ataupun therapy terhadap remaja yang kecanduan game online Di Desa Huraba Kecamatan Siabu.

C. Informan Penelitian

Informan adalah keseluruhan orang yang di data, kemudian di pecah dalam sumber data sesuai dengan primer dan skunder. Untuk memperoleh data informasi maka dibutuhkan informan penelitian. Informan adalah orang yang di wawancarai, diminta informasi oleh peneliti. Jumlah informasi bukanlah kriteria utama, akan tetapi lebih di tentukan kepada sumber data yang

³²Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*(Yogyakarta: Ar-Ruuzmedia, 2014), hlm 225-226

memberikan informasi.³³ Adapun informasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 14-23 tahun, Orang Tua Remaja, Teman Sebaya sebanyak 5 remaja, Masyarakat setempat Dan Kepala Desa Di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal.

D. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya atau objek penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 14-23 tahun Di Desa Huraba Kecamatan Siabu sebanyak 4 orang yang kecanduan terhadap Game *Scatter*. data tersebut di dapat dari hasil angket yang dibuat oleh peneliti untuk mendapatkan informasi tentang remaja yang kecanduan game online.

2. Data Skunder

Data skunder adalah data pelengkap atau data pendukung dari sumber data primer yang berkaitan dengan penelitian ini.³⁴ dalam penelitian ini data skunder diperoleh dari Orang Tua dari Remaja yang kecanduan terhadap *Game Online Higgs Domino (Scatter)*, Teman Sebaya, Kepala Desa, dan Masyarakat sekitaryang berada Di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal.

³³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm 155

³⁴Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), hlm

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data dari penelitian kualitatif sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi yaitu teknik pengumpulan yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu peristiwa, perasaan dan tujuan. Menurut Nawawi Dan Martini observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala atau gejala-gejala dalam objek penelitian. Observasi yang dilakukan adalah observasi terhadap subjek, perilaku subjek selama wawancara, interaksi subjek dengan peneliti dan hal-hal yang dianggap relevan sehingga dapat memberikan data tambahan terhadap hasil wawancara.

2. Wawancara

Wawancara merupakan alat pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Dalam penelitian kualitatif teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam. Wawancara mendalam yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab yang mana dilakukan secara tatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang di wawancarai bisa dengan menggunakan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara atau tidak terstruktur. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur yang mana ini

bersifat fleksibel dan memungkinkan peneliti mengikuti minat dan pemikiran partisipan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar, (foto), karya-karya monumental yang mana semua itu untuk memberikan informasi dalam proses penelitian. dan dokumen juga pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya jika di dukung dengan dokumentasi.³⁵

F. Teknik Tindakan Penelitian Lapangan

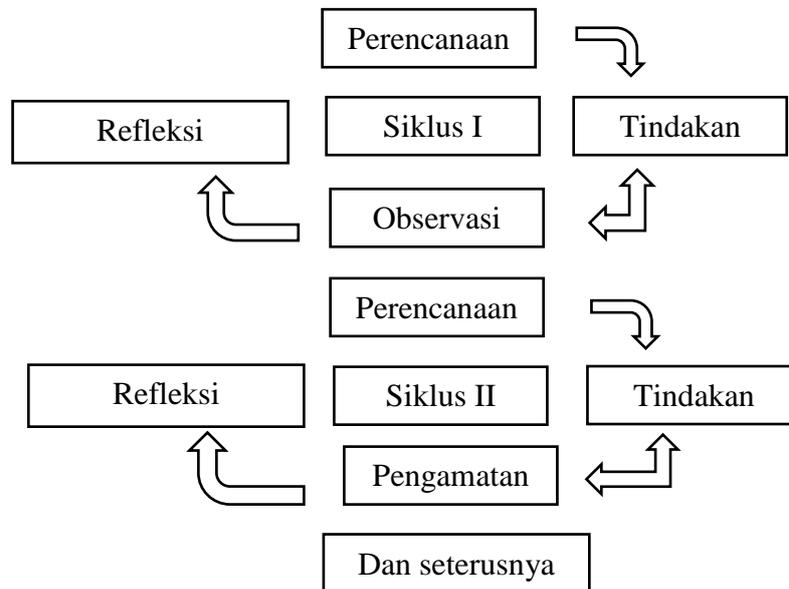
Adapun langkah-langkah penelitian tindakan ini mengikuti Model Kemmis Dan Teggart, yang mana artinya adalah perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.³⁶ metode penelitian yang digunakan adalah tindakan lapangan. Metode tindakan lapangan adalah metode dengan melakukan (*learning by doing*), melalui sesuatu untuk memecahkan, mengamati bagaimana keberhasilan usaha mereka, jika belum berhasil, mereka akan mencoba lagi.³⁷

Adapun prosedur penelitian mengikuti model Kemmis Dan Teggart, sebagai berikut

³⁵Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm 143-152

³⁶Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm 234

³⁷*Ibid*, hlm. 227



Secara umum, prosedur atau langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan peneliti sebagai berikut:

1. Prosedur pelaksanaan siklus I

Siklus pertama dilakukan dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dimana dalam setiap pertemuan di selang sehari. Dalam siklus pertama ini dilakukan 2 minggu sehingga pertemuannya menjadi 6 kali pertemuan dalam siklus pertama. Adapun tahapan pada siklus pertama adalah:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan peneliti yaitu:

- 1) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada remaja
- 2) Menperjelas dan mendefenisikan masalah-masalah yang dihadapi remaja dalam keluarga
- 3) Mengelompokkan remaja yang menglatarbelakangi kecanduan terhadap game scatter

- 4) Mempersiapkan materi dalam proses konseling melalui metode konseling individu sesuai dengan masalah yang di hadapi remaja

b. Tindakan

Setelah perencanaan di susun maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan yang nyata.

Tindakan yang dilakukan adalah:

- 1) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada remaja, dan menjelaskan materi kepada remaja tentang game online seperti: apa itu game online, dampak game scatter bagi diri sendiri dan sekitar, akibat game scatter, juga menjelaskan tentang *Konseling Kognitif Behavioral Therapy(CBT)*, apa maksud, tujuan dan manfaat dari *konseling Kognitif Behavioral Therapy(CBT)*, dan sebagainya.
- 2) Peneliti memberikan kesempatan kepada remaja untuk memahami materi yang disampaikan peneliti.
- 3) Peneliti memberikan nasehat-nasehat terhadap permasalahan remaja dalam keluarga seperti pergaulan bebas yang mana akibat dari kurangnya perhatian atau kasih sayang dari kedua orangtua.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan yang mana tujuannya untuk melihat apakah ada perubahan kognitif terhadap remaja atau tidak.

d. Refleksi

Setelah dilakukannya tindakan dan observasi maka akan di dapatkan hasil dari penerapan *Konseling Cognitive Behavioral Theraphy(CBT)*. Jadi, jika masih ada ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai keberhasilan ataupun perubahan, maka dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi. Sehingga dapat memperbaiki proses konseling *Behavioral Cognitif Theraphy(CBT)* pada siklus berikutnya.

2. Prosedur pelaksanaan siklus II

Pada dasarnya siklus II dilaksanakan sama dengan tahapan-tahapan pada siklus I, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu di tingkatkan lagi sesuai dari hasil refleksi sebelumnya. Dalam siklu ke II ini sama halnya dengan siklus I yaitu 6 kali pertemuan dalam 2 minggu. Adapun tahapan dari siklus II yaitu:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam memberikan nasehat terhadap remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Melanjutkan proses konseling
- 2) Peneliti melakukan observasi hasil dari perteamuan pertama
- 3) Mempersiapkan materi atau nasehat yang akan disampaikan kepada remaja seperti niali-nilai Islam yang melarang perbuatan yang dilakukan remaja

b. Tindakan

Setelah perencanaan ditetapkan, maka selanjutnya melaksanakan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan yaitu:

- 1) Peneliti memberikan nasehat kepada remaja tentang waktu dan orang tua. Memberikan arahan tentang waktu bahwa waktu sangat berharga walaupun hanya semenit. Seharusnya dan sebaiknya kita tidak membuang waktu terhadap hal-hal yang tidak berguna. Dan materi tentang orang tua seperti pengertian orang tua, tugas dan fungsi dari orang tua. Serta menjelaskan tentang keislaman yang berkaitan dengan remaja seperti tujuan, peran remaja baik dalam keluarga maupun masyarakat dan dikaitkan dengan islam agar remaja mampu memahami dan mengakui kesalahan dari remaja tersebut
- 2) Peneliti memberikan arahan tentang permasalahan remaja
- 3) Peneliti membuat remaja mulai menyadari perbuatan dan apa akibat dari perbuatannya

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan. Yang mana tujuannya untuk melihat kembali perubahan terhadap remaja.

d. Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan konseling behavioral tersebut. Setelah di refleksikan akan dibandingkan dengan data observasi dan hasil perubahan dari remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 3.1
Materi konseling *CBT* terhadap remaja yang kecanduan *Game Scater*

No	Sikap Remaja	Materi	Perlakuan
1	Lupa waktu	Dampak buruk dari lupa akan waktu	Memberikan nasehat, bahwa waktu itu sangat penting dan berharga
2	Sibuk sendiri/ tidak menghiraukan orang lain	Akibat yang akan timbul tanpa mementingkan orang sekeliling	Memberikan nasehat, bahwa kita makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain
3	Berteriak teriak dan berkata kasar	Dampak dan akibat dari ucapan yang keluar dari mulut kita, baik itu bagi sendiri maupun orang lain	Memberikan nasehat, bahwa kita harus menjaga lisan. Seperti kata pepatah mulutmu adalah harimaumu

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data yang bersifat kualitatif akan melalui tiga tahap yaitu tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.

2. Penyajian data

Suatu cara pengkompresan informasi yang memungkinkan untuk menarik kesimpulan atau tindakan diambil sebagai bagian dari analisis. Penyajian data yang lazim digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk teks naratif.

3. Penarikan kesimpulan

Merupakan tindakan peneliti dalam menginterpretasikan data atau menggambarkan makna dari data display. Dan Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut miles dan hubberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Karena kesimpulan yang di kemukakan di awal masih bersifat sementara.³⁸

H. Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif diperlukan keabsahan data. Adapun teknik keabsahan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lahir diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Membandingkan hasil data pengamatan dengan hasil wawancara
2. Membandingkan apa yang dijelaskan oleh sumber data melalui hasil wawancara dengan kenyataan yang ada
3. Membandingkan fakta yang ada dilapangan³⁹

³⁸*Ibid*, hlm. 172-173

³⁹Lexy J. Moleong *Meteode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000) hlm. 134

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Letak Geografis

a. Desa Huraba I

- 1) Sebelah Timur berbatasan dengan Kebun Masyarakat
- 2) Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Lumban Dolok
- 3) Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Huraba II
- 4) Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Simaninggir

b. Desa Huraba II

- 1) Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Huraba I
- 2) Sebelah Timur berbatasan dengan Kebun Masyarakat
- 3) Sebelah Selatan berbatasan dengan Kebun Masyarakat
- 4) Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Huraba I

2. Sejarah Desa Huraba

Terbentuknya Desa Huraba yaitu dengan datangnya seorang Raja bermarga Nasution yang bernama Sutan Patuan Batangsari beserta rombongan yang mencari pemukiman. Singkat cerita sesampainya mereka di sana (Desa Huraba) tepat pada malam hari dan gelap gulita. Untuk mencari jalan saat itu mereka harus meraba, saat itulah mereka memberi nama Desa Huraba. Yang mana Desa Huraba ini sangat luas. Pada tahun 2002 Desa Huraba di mekarkan menjadi dua Desa yaitu Desa Huraba I dan Desa Huraba II, dan sejak saat itu samapi sekarang Desa Huraba ada 2 bagian.

3. Jumlah Penduduk Desa Huraba I

Dari hasil wawancara dengan Kepala Desa Huraba I jumlah penduduk berkisar 2130 jiwa. Dengan jumlah laki-laki sebanyak 974 jiwa dan jumlah penduduk perempuan sebanyak 1156 jiwa.⁴⁰ Dari data tersebut dapat di lihat bahwa jumlah penduduk perempuan lebih banyak di banding laki-laki. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1
Jumlah Penduduk Di Desa Huraba

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	974 Orang
2	Perempuan	1156 Orang
Jumlah		2130 Orang

4. Keadaan Penduduk Berdasarkan Pekerjaan

Dari hasil wawancara dengan KAUR pemerintah Desa Huraba I, menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani. Selain bertani Masyarakat Desa Huraba juga bekerja sebagai pedagang, PNS, wiraswasta⁴¹. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat melalui tabel berikut:

Tabel 2
Mata Pencaharian Masyarakat Desa Huraba

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah
1	Petani	1,779 Orang
2	PNS	29 Orang
3	Wiraswasta	50 Orang
4	Buruh Tani	79 Orang
5	Karyawan	27 Orang
Jumlah keseluruhan		1,964 Orang

⁴⁰Muhammad Syukri Nasution, Pj.Kepala Desa, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 10 Juli 2022

⁴¹Zul Pulungan, KAUR Pemerintah, Wawancara Di Desa Huraba I Pada Tanggal 12 Juli 2022

5. Keadaan Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Ditinjau dari tingkat pendidikan Masyarakat Desa Huraba di mulai dari tingkat pendidikan tammatan Sekolah Dasar (SD), sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP), sekolah lanjutan tingkat akhir (SLTA), dan sarjana S1. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari tabel berikut:

Tabel 3
Keadaan Penduduk Desa Huraba Menurut Pendidikan

No	Tingkat pendidikan	Jumlah
1	SD	280 Orang
2	SLTP	135 Orang
3	SLTA	126 Orang
4	Sarjana	53 Orang
	Jumlah	594 Orang

6. Sarana Dan Prasarana Desa Huraba I

Sarana dan prasarana adalah suatu pendukung baik berupa alat maupun tempat. Yang mana di dalamnya dapat digunakan. Adapun sarana prasana yang ada i Desa Huraba I sebagai berikut:⁴²

Tabel 4
Keadaan Penduduk Desa Huraba Berdasarkan Sarana Prasarana

No	Sarana prasarana	Jumlah
1	Masjid	2 Gedung
2	Posyandu	1 Gedung
3	Pesantren	1 Gedung
4	SD	3 Gedung
5	SMP/Tsanawiyah	1 Gedung
6	MAN	1 Gedung
7	MDTA	1 Gedung
	Jumlah	10 Gedung

⁴²Dokumentasi, Data Administrasi Desa Huraba I, Tanggal 12 Juli 2022

B. Temuan Khusus

Belakangan ini Game Online semakin ramai dipergunakan, termasuk Game *Scatter*. Baik itu di kalangan anak-anak, remaja bahkan orang tua. Game Online merupakan aplikasi permainan yang terdiri beberapa genre yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu di dalamnya. Bermain *Game Online* memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga hal itu membuat pemain semakin tertarik memainkannya dan lama kelamaan menjadi kecanduan. Begitu juga dengan remaja yang berada di Desa Huraba mereka penasaran dengan *Game Scatter* ini dan akhirnya ketagihan sehingga game ini dijadikan suatu hobi dan menganggap game ini sebagai ajang mengisi waktu luang. Tetapi remaja tidak tahu bahwa tidak semua waktu itu di manfaatkan ke game saja. Oleh karena itu banyak waktu dan juga uang remaja yang terbuang sia-sia.

Tabel 5
Remaja Yang Kecanduan Game *Higgs Domino Scater*

No	Nama remaja	Umur	Status	Durasi bermain game
1	Ilham syahputra	17 Tahun	Pelajar	7-8 Jam
2	Rizkyansyah	17 Tahun	Pelajar	7-8 Jam
3	Fendi	16 Tahun	Pelajar	5-6 Jam
4	Nhawfal	17 Tahun	Pelajar	7-8 Jam

1. Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Mengatasi Remaja Yang Kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* Pada Remaja di Desa Huraba

Konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi, yang mana bertujuan untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku individu, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Konsep dari *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* adalah menyadari bahwa pikiran, sensasi fisik, perasaan dan tindakan merupakan satu kesatuan dan saling mempengaruhi antara satu dan lainnya yang mana perasaan yang negatif bisa membuat klien terjebak dalam permasalahan. Seperti pada remaja di Desa Huraba mereka beranggapan bahwa waktu luang itu digunakan untuk bermain *Game Scatter* dan Game tersebut di jadikan ladang mencari uang dimana Game ini tidak menjamin untuk menang saja.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan di Desa Huraba, peneliti akan melakukan tindakan lapangan dengan dua siklus yang bertujuan mengajak individu mengubah pola pikir dan tingkah laku ke yang lebih baik. Adapun siklus yang sudah di tentukan sebagai berikut:

a. Siklus I

1) Pertemuan minggu pertama

Siklus pertama dilakukan dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dimana dalam setiap pertemuan di selang sehari. Dalam siklus

pertama ini di lakukan 2 minggu sehingga pertemuannya menjadi 6 kali pertemuan dalam siklus pertama. Adapun tahapan pada siklus pertama adalah:

a) Tahap perencanaan

Perencanaan adalah suatu tindakan atau proses menentukan apa yang akan di capai. Dalam hal ini perencanaan yang akan di capai adalah mengubah kebiasaan yang terus menerus dilakukan dan di gantikan ke hal yang lebih bermanfaat.

Perencanaan yang dilakukan peneliti adalah memberikan nasehat terhadap remaja yang kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* yaitu:

- 5) Peneliti melakukan observasi di tempat penelitian
- 6) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada remaja
- 7) Peneliti mengelompokkan remaja yang memiliki latar belakang masalah yang sama
- 8) Peneliti Mempersiapkan rencana pelaksanaan bimbingan *Cognitif Behavioral Theraphy* kepada remaja

b) Tindakan

Tindakan adalah kegiatan yang akan dilakukan peneliti setelah perencanaan di susun. Pada siklus I pertemuan minggu pertama dilaksanakan pada tanggal 25,27 dan 29 juli 2022 dengan durasi waktu selama 30 menit titik kumpul di warung Meilinda. Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Peneliti melaksanakan bimbingan dengan cara memberikan materi yang telah dirancang oleh peneliti. Sebelum masuk ke inti pembicaraan peneliti sebelumnya Berbincang tentang game apa saja yang dimainkan dan apa yang membuat mereka tertarik dengan game tersebut setelah itu masuk ke materi Dimana materi yang akan diberikan peneliti terhadap remaja yaitu Memberikan nasehat tentang waktu dan tugas kita sebagai anak seperti: dampak buruk dari lupa waktu, dimana dampak buruk dari lupa waktu yaitu membuat hidup kita menjadi tidak teratur, aktivitas yang lebih bermanfaat terbengkalai hanya gara-gara game yang dimainkan, juga kita harus mempunyai batasan waktu terhadap suatu aktifitas dan pandai dalam memanfaatkan waktu luang sebaik mungkin. Dan tugas kita sebagai anak yaitu membahagiakan kedua orangtua , orangtua akan merasa bahagia jika anak tumbuh menjadi orang yang baik dan patuh terhadap orangtua apalagi jika kita memiliki skill dan mendapat suatu prestasi yang dapat di banggakan di khalayak ramai itu sangat membuat orangtua kita bangga. Dan untuk peran kita sebagai anak yaitu membantu kedua orangtua dalam kehidupan sehari-hari membantu apa yang bisa di bantu sebisa mungkin. Dan jangan lupa tanggung jawab kita sebagai pelajar karena pendidikan juga perlu baik sekarang maupun masa depan.

c) Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan. Yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukannya tindakan. Adapun masalah yang dialami oleh remaja yang peneliti lihat yaitu: belum sepenuhnya bisa terlepas dari *game scatter*.

d) Refleksi

Setelah dilakukan tindakan dan observasi maka akan di dapat hasil dari penerapan konseling tersebut. Akan tetapi dari penerapan seminggu ini belum ada perubahan yang di dapat. Remaja masih seperti sebelumnya Jika masih di temukan hambatan dan belum mencapai keberhasilan maupun perubahan maka dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga memperbaiki proses konseling pada siklus berikutnya.

Adapun hasil penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy* pada siklus I pada minggu pertama terhadap Remaja Yang Kecanduan *Game Higgs Domino Scatter*

Tabel 6
Hasil Penerapan Siklus I Minggu Pertama

No	Nama	Durasi Waktu Yang Digunakan Remaja Untuk Bermain <i>Game Scater</i> Dalam Sehari					
		4 ½ jam	5 jam	5 ½ jam	6 jam	6 ½ jam	7 jam
1	Ilham syahputra						✓
2	Rizkyasnyah						✓
3	Fendi				✓		
4	Nhawfal						✓

Dari tabel diatas dalam siklus I pada minggu pertama perubahan remaja belum terlihat, oleh karena itu peneliti melanjutkan penerapan konseling minggu kedua pada siklus I.

2) Pertemuan minggu kedua

Pada dasarnya siklus I pada minggu kedua sama halnya dengan pertemuan minggu pertama yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu di tingkatkan lagi.

Adapun tahapannya:

a. Perencanaan

- i. Melanjutkan proses konseling dengan menjelaskan materi yang telah dipersiapkan peneliti.

- ii. Menumbuhkan sikap saling percaya dan mau mendengarkan keluh kesah dari masing-masing remaja

b. Tindakan

Pada siklus I pertemuan minggu kedua dilaksanakan pada tanggal 1,3 dan 5 Agustus 2022 dengan durasi waktu selama 30 menit titik kumpul di warung Meilinda. Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Peneliti menanyakan kembali kabar remaja, dan mengulas kembali materi yang lewat tentang waktu dan menambah materi tentang memanfaatkan uang jajan yang diberikan orangtua ke hal yang lebih bermanfaat, Mulai menyedarkan remaja agar tidak berekspektasi tinggi terhadap game tersebut karna Semua itu hanya ilusi yang tak berujung. terlalu berharap ke sesuatu yang tidak pasti akan membuat beban pikiran juga yang mana bisa berujung stress danakan menimbulkan masalah lagi. dan memberikan nasehat agar tidak memprioritaskan Game Scatter dalam kehidupan sehari-hari karena yang harus di prioritaskan adalah pendidikan apalagi kita seorang pelajar.

c. Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan. bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukannya tindakan. Berdasarkan obeservasi menunjukkan ada perubahan dari

sebelumnya yaitu remaja sudah mulai bisa dalam mengontrol waktu terutama dalam bermain game walaupun belum sepenuhnya

d. Refleksi

Setelah dilakukan tindakan dan observasi maka akan di dapat hasil dari penerapan konseling tersebut, yaitu remaja sudah mulai berubah yaitu sudah bisa dalam mengontrol waktu. Dan mereka juga menyadari peran mereka sebagai anak dan pelajar. Setelah di refleksikan akan dibandingkan dengan data observasi yang sebelumnya. Adapun hasil dari penerapan pada minggu kedua sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Penerapan Siklus I Minggu Kedua

No	Nama	Durasi Waktu Yang Digunakan Remaja Untuk Bermain <i>Game Scater</i> Dalam Sehari					
		4 ½ jam	5 jam	5 ½ jam	6 jam	6 ½ jam	7 jam
1	Ilham syahputra						✓
2	Rizkyasnyah						✓
3	Fendi				✓		
4	Nhawfal				✓		

Berdasarkan tabel di atas dapat kita lihat ada perubahan durasi dalam bermain game dari saudara Nhawfal yang awalnya 7 jam sudah

berkurang 1 jam menjadi 6 jam dalam sehari. Dan remaja lainnya belum mengalami perubahan durasi dalam bermain game. oleh karena itu peneliti melanjutkan penerapan pada siklus ke II.

b. Siklus II

1) Pertemuan minggu pertama

Tidak jauh beda dengan siklus I, siklus II juga sama tahap-tahapannya dengan siklus I yaitu, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu di tingkatkan lagi. Adapun tahapan pada siklus II ini sebagai berikut:

a) Perencanaan

- i. Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan minggu pertama dan minggu kedua
- ii. Sebelum proses pemberian materi dimulai peneliti membuat remaja lebih semangat untuk mendengarkan penjelasan dan pemberian materi dengan bermain game tebak-tebakan agar tidak merasa bosan
- iii. Peneliti mempersiapkan kembali materi yang akan di sampaikan seperti prestasi apa yang telah di dapat dari game tersebut

b) Tindakan

Pada siklus II pertemuan minggu pertama dilaksanakan pada tanggal 8,10,dan 12 Agustus 2022 dengan durasi waktu selama 30 menit titik kumpul di warung Meilinda.Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Peneliti Mengulas kembali materi yang telah lewat dan menggali apa penyebab remaja kecanduan dan berekspektasi tinggi terhadap *Game Scatter*, dan Peneliti menyadarkan remaja dari mimpi selama ini mimpi dimana remaja menggap mereka memiliki banyak prestasi, banyak level demi level yang di dapat dari game tersebut dan banyak juga chip yang keluar dan banyak juga chip yang masuk dalam akun remaja tersebut tetapi semua itu hanya di dunia maya yang hanya remaja dan sesama gamer yang mengerti tingkatan level yang mereka dapat. dan menayakan prestasi apa yang telah di dapat dari game tersebut dan apa bisa prestasi tersebut bisa di banggakan di kehidupan nyata. Setelah itu peneliti Mendengarkan keluh kesah dari setiap remaja yang memiliki pertanyaan serta memberikan nasehat dan solusi dari setiap pertanyaan dan masalah remaja

c) Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan. Yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukannya tindakan. Dalam hal ini perubahan remaja sudah terlihat seperti remaja sudah menyadari perbuatannya dimana hal yang dilakukan selama ini hanya sebatas di situ saja, dan hanya sebatas di dunia maya tidak bisa di banggakan ke khalayak ramai ataupun orang awam.

d) Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka akan di dapatkan hasil dari penerapan. Jika masih di temukan hambatan dan belum mencapai keberhasilan maupun perubahan maka dijadikan pertimbangan untuk melakukan refleksi. Disini remaja sudah banyak mengalami perubahan seperti sudah mulai meninggalkan *game scatter* tersebut karena mereka menganggap yang mereka lakukan hanya di dunia maya saja dan sudah banyak rugi yang di dapat dalam bermain game ini dan mereka juga sudah banyak menggunakan waktu luangnya ke hal yang lebih bermanfaat seperti membantu orangtua atau mengikuti ekstra kulikuler di sekolah. Adapun hasil dari penerapan koseling pada silus II minggu pertama sebagai berikut:

Tabel 8
Hasil Penerapan Siklus II Minggu Pertama

No	Nama	Durasi Waktu Yang Digunakan Remaja Untuk Bermain <i>Game Scater</i> Dalam Sehari					
		4 ½ jam	5 jam	5 ½ jam	6 jam	6 ½ jam	7 jam
1	Ilham syahputra				✓		
2	Rizkyasnyah					✓	
3	Fendi			✓			
4	Nhawfal			✓			

Berdasarkan tabel di atas setelah dilakukan terapi peneliti melihat ada perubahan pada remaja yaitu dari saudara Ilham Syahputrayang awalnya 7 jam sudah berkurang 1 jam menjadi 6 jam dalam sehari. Dari saudara Rizkyansyah yang awalnya 7 jam berkurang $\frac{1}{2}$ jam menjadi $6 \frac{1}{2}$ jam, dari saudara Fendi yang awalnya 6 jam berkurang $\frac{1}{2}$ jam menjadi $5 \frac{1}{2}$ jam, begitu juga dengansaudara Nhawfal berkurang $\frac{1}{2}$ jam dari durasi sebelumnya. Tetapi dari siklus ini belum menjadi tolak ukur berhasilnya konseling atau tidak, Untuk meningkatkan kembali perubahan pada remaja yang kecanduan Game *scatter* peneliti melanjutkan pertemuan minggu kedua pada siklus II.

2) Pertemuan minggu kedua

a) Perencanaan

- (1) Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan sebelumnya
- (2) Mempersiapkan kembali materi yang lebih mengena ke relung hati remaja
- (3) Peneliti mempersiapkan pertanyaan kepada remaja tentang perubahan apa yang sudah di rasakan remaja

b) Tindakan

Pada siklus II pertemuan minggu kedua dilaksanakan pada tanggal 22,24 dan 26 Agustus 2022 dengan durasi waktu selama 30 menit titik kumpul di warung Meilinda. Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Melanjutkan konseling dan berbincang-bincang ringan tentang kegiatan sehari-hari yang dilakukan selama konseling di pending serta Bermain game tebak-tebakan agar proses konseling tidak terlalu monoton dan boring, Melanjutkan materi yang lebih mengenai kerelung hati remaja seperti: Apa tujuan hidup, prestasi apa yang sudah di capai dalam membanggakan orangtua, apa cita-cita yang ingin di capai dan di wujudkan, apa pencapaian yang sudah di dapat, dan Mengulas kembali materi yang telah disampaikan dan menanyakan apa perubahan yang dirasakan remaja setelah dilakukan penerapan serta memberikan masukan kepada remaja tentang cara memanfaatkan waktu dan mampu mengontrol diri dalam berfikir, dan bertindak

c) Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan. Yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukannya tindakan. Dalam hal ini perubahan remaja semakin nampak seperti sudah dapat berfikir logis, dan lebih dewasa dalam berfikir dan bertindak. Dan mereka juga menyadari perbuatan mereka yang mana lebih mementingkan kesenangan semata saja dari pada tanggung jawab dan kewajiban sebagai anak, dan sebagai pelajar.

d) Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka akan di dapatkan hasil dari penerapan. Dan Jika masih di temukan hambatan dan belum mencapai keberhasilan maupun perubahan maka dijadikan

pertimbangan untuk melakukan refleksi. Dalam siklus ini perubahan durasi dalam bermain game remaja sudah mengalami banyak perubahan,

Tabel 9
Hasil Penerapan Siklus II Minggu Kedua

No	Nama	Durasi Waktu Yang Digunakan Remaja Untuk Bermain <i>Game Scater</i> Dalam Sehari					
		4 ½ jam	5 jam	5 ½ jam	6 jam	6 ½ jam	7 jam
1	Ilham syahputra		✓				
2	Rizkyasnyah			✓			
3	Fendi	✓					
4	Nhawfal		✓				

Dari tabel di atas setelah peneliti melakukan terapi pada pertemuan minggu kedua siklus II perubahan remaja nampak jelas yaitu: dari saudara Ilham Syahputra durasi siklus sebelumnya 6 jam berkurang 1 jam menjadi 5 jam, dari saudara Rizkyansyah durasi dari siklus sebelumnya 6 ½ jam berkurang 1 jam menjadi 5 ½ jam, dari saudara Fendi durasi sebelumnya 5 ½ jam berkurang 1 jam menjadi 4 ½ jam, dari Nhawfal durasi sebelumnya 5 ½ jam berkurang ½ jam

menjadi 5 jam dalam sehari. Dalam terapi ini remaja menyadari banyak waktu, uang yang telah mereka habiskan dalam bermain Game *Scater* ini.

2. Hasil Penerapan Konseling *Cognitif Behavioral Therphy (CBT)* dalam Mengatasi Remaja Yang Kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* Pada Remaja di Desa Huraba

Dalam melihat berhasil atau tidaknya penerapan koseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* dalam mengatasi remaja yang kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* pada Remaja di Desa Huraba peneliti melakukan observasi dan wawancara kembali terhadap remaja, orang tua remaja dan masyarakat sekitar . yang mana dari wawancara kita dapat mengetahui hasil dari penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therphy*. Adapun wawancara yang di lakukan peneliti sebagai berikut

Hasil wawancara dari saudara Nhawfal ia mengatakan :

“setelah dilakukan terapi dan mendapat nasehat dari kk saya mulai sadar yang saya kerjakan itu tidak baik apalagi menghabiskan waktu sepenuhnya hanya bermain game. Sampai lupa tanggung jawab saya sebagai pelajar seharusnya saya memanfaatkan waktu luang saya untuk belajar. Tapi setelah dilakukan terapi Saya sudah mulai menguraginya walaupun saya bermain scatter tidak lagi sampai membeli chip hanya menghabiskan sedekah yang di berikan saja yang saya pakai”⁴³

Hasil wawancara dari saudara Ilham Syahputra ia mengatakan :

“saya sudah salah terlalu berharap menang dalam scatter ini padahal udah banyak uang yang saya keluarkan untuk membeli chip ini tapi modal pun tak pulang. untuk kedepannya isnyaAllah tidak mau lagi jatuh ke lobang yang sama”⁴⁴

⁴³Nhawafal, Remaja Yang Kecanduan *Game Scater*, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 28 Agustus 2022

⁴⁴Ilham Syahputra, Remaja Yang Kecanduan *Game Scater*, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 28 Agustus 2022

Wawancara dengan Ibu Asyura orang tua dari saudara Nhawfal ia mengatakan:

“baru-baru ini si Nhawfal udah mulai berubah biasanya selalu megang Hp main game sekarang sudah mau belajar mengerjakan Pr yang biasanya dia mengabaikan pr nya, udah mulai menurut apa yang saya bilang juga dia tidak lama lagi masuk kerumah udah mulai cepat beda sama yang dulu ”⁴⁵

Wawancara dengan saudara Rizky ia mengatakan:

“main scater ini hanya membuat saya bangkrut, dulu sempat gak ada uang beli chip saya jual power bank untuk modal beli chip sempat juga mencuri uang orangtua. Setelah lambat laun dan di lakukan terapi ini saya baru sadar kalau semua itu gak ada gunanya”⁴⁶

Wawancara dengan saudara Fendi ia mengatakan

“saya sempat terobsesi sangat dengan scatter ini, tapi setelah dilakukan terapi ini saya befikir dari pada beli chip mending membeli kebutuhan yang lain yang lebih bermanfaat. Mulai dari saya rugi besar saat itu saya sudah berniat untuk tidak lagi membeli chip dan mau berhenti tetapi saya selalu penasaran dan setelah saya ikut melakukan terapi ini saya sudah tidak mau lagi terobsesei dengannya apalagi sampai membeli chip lagi.kalau mau main pun paling menghabiskan sedekah saja”⁴⁷

Wawancara dengan ibuk Ainun selaku yang punya warung kopi

“sekarang mereka sudah jarang main game ini musimnya main badminton kalau enggak main tennis meja, biasanya mereka juga ribut karena game mereka kalah sekarang ribut kalau salah satunya kalah”⁴⁸

Wawancara dengan Ardi selaku teman dari remaja yang candu game

scater

⁴⁵Asyurah, Orangtua Remaja, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 30 Agustus 2022

⁴⁶Rizkyansyah, Remaja Yang Kecanduan *Game Scater*, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 28 Agustus 2022

⁴⁷Fendi, Remaja Yang Kecanduan *Game Scater*, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 28 Agustus 2022

⁴⁸Ainun, Masyarakat Sekitar, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 02 September 2022

“gak musim lagi main scater, udah bangkrut semua baik toke maupun pemain. Biasanya berhutang pun jadi tapi sekarang yang saya tau tidak seperti dulu lagi. Mungkin udah sadar atau insaf”⁴⁹

Wawancara dengan Pak Syukri Selaku Pj Kepala Desa Huraba

“saya jarang ke warung kopi tempat mereka nongkrong, tapi pernah saya sekali kesana semuanya pada sibuk main badminton. Yang saya lihat saat itu tidak ada yang mian game. Gak tau setelah atau sebelum saya datang ada yang main game. Dan untuk Game Scatter ini tidak asing lagi bagi kalangan masyarakat karna sangking banyaknya yang menggunakan”⁵⁰

Wawancara dengan Pak Pardamean selaku yang punya warung kopi

“main scater ini sekarng udah musim-musiman, kadang udah ada yang main kadang gak lagi. Karna rata-rata yang saya tau mereka selalu saja kalah. Lebih banyak hutang dari pada jackpot mungkin tidak ada modal lagi atau yang lainnya saya pun tidak tau”⁵¹

Dari wawancara di atas mereka merasakan ada perubahan dan mulai menyadari perbuatannya. dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap remaja yang kecanduan Game Scater ini sudah mulai berubah sudah mulai mengisi waktu luang dengan hal yang bermanfaat. Seperti wawancara dengan remaja dan yang punya warung kopi mereka mengatakan sekarang lagi musim-musimnya main badminton atau tennis meja. dapat peneliti simpulkan bahwa remaja bisa menerima penerapan yang dilalukan peneliti dan ada juga faktor dari lingkungan pertemanan yang bisa membuat remaja lepas dari game ini. Terlepas seutuhnya dari Game ini belum bisa peneliti pastikan karna dari wawancara yang dilakukan mereka mengatakan masih memainkannya hanya saja tidak seperti dululagi sekarang durasi bermain *Game Scatter* mereka sudah berkurang dan mereka tidak mau lagi terlena atau bahkan rela habis-habisan membeli chip

C. Analisis Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada remaja di Desa Huraba yang mengalami kecanduan *Game Online Scatter* di sebabkan karena kurangnya

⁴⁹Ardi, Teman Sebaya Remaja, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 28 Agustus 2022

⁵⁰Muhammad Syukri Nasution, Pj.Kepala Desa, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 10 Juli 2022

⁵¹Pardamean, Masyarakat Sekitar, Wawancara Di Desa Huraba Pada Tanggal 02 September 2022

perhatian dari orang tua dan sekeliling keluarga serta faktor dari pertemanan. Juga rasa penasaran yang ada pada diri individu itu sendiri. Semua itu bercampur menjadi satu yang menyebabkan remaja terus dan terus mengulanginya sehingga menjadi kecanduan. dan adapun akibat yang mereka dapat yaitu kesehatan mata menurun, suka begadang, berbohong bahkan mencuri uang orang tua untuk membeli chip.

Remaja yang kecanduan *GameScatter* yang di sebabkan faktor di atas sudah melakukan penerapan konseling *Cognitif Behavioral Theraphy* yang dibuat oleh peneliti. Yaitu untuk memberikan pemahaman tentang efek negatif dari game scatter tersebut yang mana bertujuan untuk mengajak remaja mengubah perilaku, berfikir lebih jelas, dan mampu membuat keputusan yang tepat sehingga merasa lebih baik, dan untuk mengurangi durasi dalam bermain Game tersebut agar waktu bermain game tidak lama lagi..

Penerapan konseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* dilakukan dengan 2 siklus, setiap siklus ada 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dimana dalam setiap pertemuan di selang sehari. Dalam siklus pertama ini dilakukan 2 minggu sehingga pertemuannya menjadi 6 kali pertemuan dalam siklus pertama. Perubahan remaja yang kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* tidak langsung berubah dan membutuhkan waktu secara bertahap-tahap. dari proses penerapan peneliti memberikan materi-materi tentang banyak hal seperti memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, memanfaatkan uang jajan dengan benar, tidak memprioritaskan game dan tidak berekspektasi tinggi terhadap game tersebut dan masih banyak lagi.

1. Hasil penelitian setelah dilakukannya terapi *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* menunjukkan bahwa remaja mulai dari siklus I pertemuan minggu pertama dan minggu kedua dan siklus II pertemuan minggu pertama dan minggu kedua remaja sudah berubah walaupun tidak seutuhnya. Dari penerapan ini dapat di simpulkan remaja yang kecanduan *Game Scatter* yang di sebabkan kurangnya perhatian dari keluarga dan faktor pertemanan dimana berakibat remaja menjadi suka bermain Game yang berlebihan, yang mengakibatkan kesehatan mata menurun, suka begadang, mencuri dan berbohong. Remaja tersebut sudah bisa di kategorikan tidak candu lagi karena remaja tersebut sudah mengisi waktu luangnya dengan hal bermanfaat seperti mereka sekolah sampai jam 16:00 wib dan kebanyakan waktu mereka ada di sekolah ataupun dikontrol oleh guru di sekolah, sepulang sekolah membantu orang tua ke sawah atau tidak beristirahat sepulang sekolah dan malam sepulang dari pertemuan dengan peneliti kadang bermain badminton, dan untuk di malam hari kalau pun tidak ada kegiatan mereka kumpul-kumpul tanpa memegang HP dan juga mereka mulai sadar sudah banyak waktu dan uang yang di habiskan membeli chip yang terkadang yang di dapat hanya rugi saja.
2. Penerapan konseling *Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* ini tidak sepenuhnya berhasil karena semua perubahan itu tergantung pada diri individu itu sendiri peneliti hanya bisa membantu sedikit saja seperti meberikan nasehat terhadapremaja. Berubah atau tidaknya sampai kedepan remaja tersebut yang lebih tau apa yang terbaik bagi dirinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti terhadap remaja yang kecanduan dengan *Game Scatter* di Desa Huraba dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi remaja yang kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* di Desa Huraba yaitu: Penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dilakukan dengan 2 siklus. setiap siklus ada 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dimana dalam setiap pertemuan di selang sehari. Dalam siklus pertama ini dilakukan 2 minggu sehingga pertemuannya menjadi 6 kali pertemuan. Begitu juga dengan siklus ke dua, jadi total pertemuan yang sudah dilakukan adalah 12 kali pertemuan.
2. Hasil Penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi remaja yang kecanduan *Game Higgs Domino Scatter* di Desa Huraba yaitu dari saudara Ilham Syahputra perubahan durasi bermain game *scatter* dari 7 jam menjadi 2 jam. Dari saudara Rizkyansyah Perubahan durasi bermain game *scatter* dari 7 jam menjadi 1 ½ jam. Dari saudara Fendi perubahan durasi bermain game *scatter* dari 6 jam menjadi 1 ½ jam. Begitu juga dengan saudara Nhawfal Perubahan durasi bermain game *scatter* dari 7 jam menjadi 2 jam. Inilah hasil durasi yang berkurang dari dimulainya penerapan konseling *Cognitif Behavioral Therapy* pada setiap remaja.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka peneliti merasa perlu menyampaikan saran sebagai usaha untuk perubahan perilaku menjadi lebih baik lagi. Adapun saran yang peneliti kemukakan sebagai berikut:

1. Remaja

- a. Bermain Game tidak di larang tapi jangan terlalu terlena terhadap sesuatu apalagi sampai berakibat fatal baik bagi diri sendiri maupun lingkungan.
- b. Kita harus pandai mengontrol diri. tidak semua waktu luang kita habiskan ke yang tidak berfaedah. dan pandai-pandailah dalam bergaul. hindari pertemanan toxic yang dapat menjerumuskan ke jalan yang sesat.
- c. Materi bisa didapat dari mana saja yang penting halal. Scatter ini termasuk ke dalam judi yang mana hukum dari judi adalah haram. Ingat orang tua susah payah mencari uang untuk memenuhi kebutuhanmu tapi di pergunakan ke hal yang tidak berfaedah kan sayang. apalagi sampai kamu berhutang hanya untuk hal yang tidak menjanjikan.

2. Orangtua

- a. Orang tua adalah panutan bagi anak. Jika orang tua abai, anak pun pasti mencari kesenangannya sendiri. oleh sebab itu kita sebagai orangtua pandailah membagi waktu untuk anak. ajak komunikasi tentang apa yang selalu ia kerjakan dan apa masalah yang sedang ia hadapi
- b. Fasilitas yang mewah tanpa pengawasan sama halnya kita menjerumuskan anak. Kita tidak tahu apa yang akan ia perbuat dengan fasilitas tersebut. Ok kalau yang bermanfaat dan membuat kebanggan tersendiri kalau tidak?

Bagaimana. oleh sebab itu barengilah pasilitas dengan pengawasan, karena anak butuh keduanya.

3. Peneliti Selanjutnya

Penerapan *Konseling Kognitif Behavioral Therphy (CBT)* ini sangat cocok untuk individu yang dikategorikan kecanduan dalam suatu aktivitas akan tetapi untuk kategori candu durasi yang peneliti buat masih kurang efektif karena keterbatasan waktu yang ada oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengkondisikan waktunya untuk melakukan terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Susanto. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Grup 2018.
- Ahmad Nizar Rangkuti. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan*. Bandung: Citapustaka Media, 2016.
- Andi Prastowo. *Memahami Metode-Metode Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruuzmedia, 2014.
- Amita Diananda. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya, Dalam “ *Jurnal Stit-Islamic-Village*”, Vol.1,No 1, Januari 2018
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Balai Pustaka, 2000.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*Jakarta: Balai Pustaka 2005
- Emria Fitri.Lira Erwinda. Dkk. “Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. ” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Volume 4. No. 3. November 2018.
- Fina Hilmuniati. “ Dampak Bermain Game Online Dalam Pengalaman Ibadah Shalat Pada Anak Di Kelurahan Pisangan Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan “ *Skripsi*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*Bandung: PT Refika Aditama 2009.
- Ichsan Yudha Pratama, “ Penerapan Pendekatan Cognitif Behavioral Theraphy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021 “, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara Medan, 2020)
- Iqbal Bafadal. Hilda Safriani. “ Parenting Islama Dalam Menekan Kecanduan Game Online Pada Remaja”. *Jurnal Penelitian Keislaman*. Volume. 17 No. 01. 2021.
- Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitif Behavior Therapy* Jakarta:Kreatif Media, 2013

- Latifatul Ulya. Sucipto. Irfai Fatuhurohman. Analisis Kecanduan Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Anak, Jurnal Education FKIP UNMA. Volume 07. No.3. 2021.
- Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya. 2000.
- Miftaul Jannah. “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam, “ Jurnal Psikoislamedia Volume 01. No. 1. April 2016.
- Muhammad bin Isma’il Al-Bukhari Al-Ju’fi, *Sahih al-Bukhari Juz 9*, (Kairo: Dar al Hadits, 1422 H), cet-1
- Mokhammad Ridoi. *Cara Mudah Membuat Game Edukasi Dengan Construct 2*. Malang : Pt Maskha. 2018.
- Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011.
- Ni Putu Diah Prabandari, “ Pengaruh Kognitif Behavioral Therapy (CBT) Terhadap *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* Pada Pasien Kecelakaan Lalu Lintas Di RSUP
- Rizkia Novrida Hasibuan. “ Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (Cbt)* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah “. Skripsi. Iain Padangsidempuan. 2021.
- Rischa Pramudia Trisnani Dan Silvia Yula Wardani. *Stop Kecanduan Game Online Mengenal Dampak Ketergantungan Pada Game Online Serta Cara Mengurangnya*. Jawa Timur: Unipma Press 2018.
- Sarifah Aisyah, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan *Behavior Teknik Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online” Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019
- Shilphy A. Octavia. *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama 2020.
- Setia Asyanti, *Cognitif Behavior Therapy Teori Dan Aplikasi* Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006.
- Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2010.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers. 2015.

Wahab. *Manajemen Personalisasi*. Bandung: Sinar Harahap 1990.

Jupalman Welly Simbolon . “Aplikasi Game Online Higgs Domino Island Dikalangan Mahasiswa Dalam Prespektif Patologi Sosial,” *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama* . Volume 5, No.1, Juni 2022.

Yahya Ad, Engalia, “ Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Dengan Tehnik Self Control Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Pesrta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/1017 “ Dalam *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Volume 03, No. 02, November 2016

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Sophia Ulva
NIM : 1830200046
Tempat/ Tanggal Lahir : Pinang Sori, 15 Januari 2000
E-mail/ No.Hp : sophiaulva@gmail.com / 0822 7450 3698
Alamat : Huraba I Kecamatan Siabu Kabupaten
Mandailing Natal

B. Identitas orangtua

Nama Ayah : Pangeran Rao Lubis
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Siti Asyura
Pekerjaan : PNS
Alamat : Huraba I Kecamatan Siabu Kabupaten
Mandailing Natal

C. Riwayat Pendidikan

MIS AL-HASANAH LUMBAN DOLOK

MTS-N 4 MANDAILING NATAL

MAN 3 MANDAILING NATAL

Lampiran I

PEDOMAN OBSERVASI

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian yang berjudul: **Penerapan *Konseling Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Higgs Domino (Scatter)* Pada Remaja Di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal**. maka peneliti membuat pedoman observasi tentang penerapan *Konseling Cognitif Behavioral Theraphy (CBT)* dalam menangani remaja yang kecanduan game scatter.

1. Observasi langsung dilokasi penelitian di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal
2. Mengamati remaja yang kecanduan game scatter di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal
3. Mengamati perubahan pada remaja yang kecanduan game scatter setelah peneliti melakukan penerapan *Konseling Cognitif Behavioral Theraphy(CBT)* Di Desa Huraba Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal

Lampiran II

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara dengan Remaja

1. Apakah saudara menggunakan game online?
2. Game apa yang saudara mainkan?
3. Pada usia berapa kamu bermain game online?
4. Bagaimana reaksi saudara untuk pertamakali bermain game scatter?
5. Berapa lama durasi saudara saat bermain game scatter dalam sehari?
6. Berapa kali saudara bermain game scatter dalam sehari?
7. Sudah berapa banyak uang yang saudara keluarkan dalam bermain game scatter?
8. Apa saja faktor yang menyebabkan saudara kecanduan terhadap game scatter?
9. Apakah bermain game scatter menjadi sebuah hobi?
10. Apa manfaat bermain game scatter bagi saudara?
11. Apa dampak negatif dalam bermain game scatter?
12. Bagaimana perasaan saudara setelah di lakukan konseling *Cognitif Behavioral Theraphy(Cbt)* dalam mengatasi kecanduan game scatter?
13. Setelah dilakukan konseling *Cognitif behavioral Theraphy(Cbt)* apakah ada perubahan yang saudara rasakan terhadap kecanduan game scatter?

B. Wawancara dengan Orangtua

1. Apakah anak ibu/bapak sering bermain game online scater?
2. Sejak kapan anak ibu/bapak bermain game online scater?
3. Bagaimana kegiatan remaja di Desa Huraba Kecamatan Siabu ?
4. Apa saja faktor yang menyebabkan remaja kecanduan bermain game online scater?
5. Apakah anak ibu/bapak meminta uang jajan tambahan untuk kepentingan

game scater?

6. Bagaimana peran orangtua terhadap remaja yang kecanduan game online scater?
7. Bagaimana peran masyarakat terhadap remaja yang kecanduan game online scater?
8. Apa saja dampak yang timbul ketika anak ibu/bapak setelah selesai menggunakan game online scater?
9. Apakah ada perubahan terhadap anak ibu/bapak setelah dilakukan konseling *Cognitif behavioral Theraphy(Cbt)*?
10. Apa upaya yang dilakukan ibu/bapak dalam mengatasi anak yang kecanduan game online scatter?

Lampiran III

Pedoman Kegiatan Setiap Pertemuan

No	Hari/ tanggal	Pertemuan	Kegiatan
1	Senin tanggal 25 juli 2020	Siklus I pertemuan minggu pertama	Tahap perkenalan dan menjalin hubungan dengan remaja, Berbincang tentang game apa saja yang dimainkan dan apa yang membuat mereka tertarik dengan game tersebut serta membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya
2	Rabu tanggal 27 juli 2020		Memberikan materi tentang apa yang telah di raih selama ini, dan apa yang telah di perbuat dalam membanggakan kedua orangtua serta apa cita-cita yang ingin di capai remaja suatu saat nanti
3	Jum'at tanggal 29 juli 2020		Memberikan nasehat tentang waktu dan tugas kita sebagai anak seperti: 1. dampak buruk dari lupa waktu 2. cara memanfaatkan waktu luang yang baik dan lebih bermanfaat 3. apa peran kita sebagai anak 4. apa tanggung jawab sebagai pelajar dan anak.

No	Hari/ tanggal	Pertemuan	Kegiatan
1	Senin tanggal 01 agustus 2020	Siklus I pertemuan	Peneliti menanyakan kembali kabar remaja, dan mengulas kembali materi yang lewat tentang waktu dan menambah materi tentang memanfaatkan uang jajan ke yang lebih bermanfaat.

2	Rabu tanggal 03 agustus 2020	minggu kedua	Mengulas kembali tentang materi yang lewat dan memberikan materi agar tidak memprioritaskan game dalam kehidupan sehari-hari
3	Jum'at tanggal 05 agustus 2020		Mulai menyadarkan remaja agar tidak berekspetasi tinggi terhadap game tersebut. karena Semua itu hanya ilusi yang tak berujung.

No	Hari/ tanggal	Pertemuan	Kegiatan
1	Senin tanggal 08 agustus 2020	Siklus II pertemuan minggu pertama	Mengulas kembali materi yang telah lewat dan menggali apa penyebab remaja kecanduan dan berekspetasi tinggi terhadap Game Scater
2	Rabu tanggal 10 agustus 2020		Peneliti menyadarkan remaja dari mimpi selama ini dan menayakan prestasi apa yang telah di dapat dari game tersebut dan apa bisa prestasi tersebut di banggakan di kehidupan nyata
3	Jum'at tanggal 12 agustus 2020		Mendengarkan keluh kesah dari remaja dan memberikan nasehat dan solusi setiap pertanyaan dan masalah remaja

No	Hari/ tanggal	Pertemuan	Kegiatan
1	Senin tanggal 22 agustus 2020		Melanjutkan konseling dan berbincang-bincang ringan tentang kegiatan sehari-hari yang dilakukan selama konselng di pending serta Bermain game tebak-tebakan agar proses konseling tidak terlalu monoton dan boring

2	Rabu tanggal 24 agustus 2020	Siklus II pertemuan minggu kedua	Melanjutkan materi yang lebih mengenai kerelung hati remaja seperti: 1. Apa tujuan hidup 2. prestasi apa yang sudah di capai dalam membanggakan orangtua 3. apa cita-cita yang ingin di wujudkan 4. apa pencapaian yang sudah di dapat
3	Jum'at tanggal 26 agustus 2020		Mengulas kembali materi yang telah disampaikan dan menanyakan apa perubahan yang dirasakan remaja setelah dilakukan proses konseling serta memberikan masukan kepada remaja tentang cara memanfaatkan waktu dan mampu mengontrol diri dalam berfikir, dan bertindak

Lampiran IV

DOKUMENTASI

Wawancara Dengan Saudara Rizkyansyah Remaja Yang Kecanduan Game Higgs Domino Scater



Wawancara Dengan Saudara Nhawfal Remaja Yang Kecanduan Game Higgs Domino Scater



Wawancara Dengan Pak Pardamean Dan Ibuk Hotma Selaku Yang Punya Lopo Kopi





Kegiatan Remaja Di Tempat Tongkrongan Selain Main Scater



Wawancara Dengan Salah Satu Remaja Yang Kecanduan Game Higgs Domino Scater



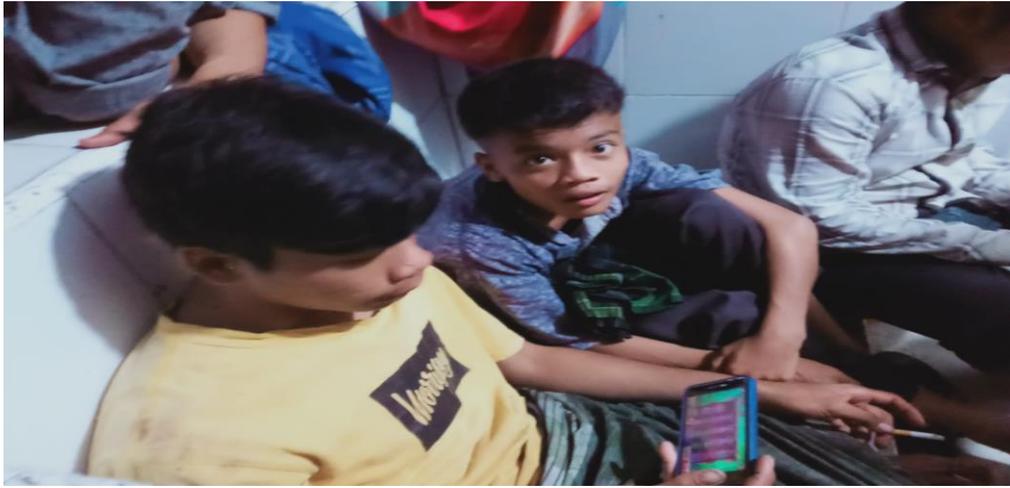
Wawancara Dengan Saudara Agus Selaku Teman Sebaya Remaja Yang Kecanduan Game Scater



Wawancara Dengan Saudara Ilham Syahputra Remaja Yang Bermain Game Higgs Domino Scater









Wawancara Dengan Saudara Radit Selaku Teman Sebaya Remaja



Wawancara Dengan Saudara Ardi Selaku Teman Sebaya Remaja



Wawancara Dengan Saudara Rizkyansyah Dan Saudara Fendi Selaku Remaja Yang Bermain Dan Kecaduan Game Scatter



Wawancara Dengan Orangtua Remaja Dan Masyarakat Sekitar

