

Salah satu contoh penguatan positif adalah dengan melakukan senyuman, pujian, bintang emas, medali, dan uang.⁶⁴

Penguatan positif dapat menjadikan individu melakukan suatu aktivitas secara berulang. Penguatan positif adalah suatu peristiwa yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang untuk diulangi lagi.⁶⁵ Penguatan positif lebih efektif dalam mengendalikan tingkah laku karena hasil-hasilnya lebih bisa diramalkan serta kemungkinan timbulnya tingkah laku yang tidak diinginkan akan lebih kecil.⁶⁶

Dalam terapi penguatan positif terdapat dua model penerapan yang dilakukan, antara lain:

a) Verbal

Pemberian penguatan yang dilakukan dengan berupa kata-kata seperti pujian, saya suka hasil kerja anda, dan tingkatkan terus kemampuanmu dalam bekerja.

b) Non-verbal

Pemberian penguatan yang dilakukan dengan memberikan gerakan seperti acungan jempol, memberikan senyuman, berupa tanda penghargaan dan hadiah-hadiah dengan mengkombinasikannya sehingga sikap yang diinginkan akan

⁶⁴ Namora lumongga Lubis, *memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, (Jakarta: Kencana prenada media group, 2011), hal. 175.

⁶⁵ Alwisol, *psikologi kepribadian*, (Malang :UMM press, 2009), hal. 326.

Menurut sarafino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan secara psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkan.

Para pakar psikologi dan masyarakat sekarang ini memaksudkan kecanduan sebagai ketergantungan psikologis yang abnormal pada beberapa hal, seperti judi, seks, pornografi, online, TV dan belanja.⁸⁸

Menurut yee kecanduan didefinisikan sebagai suatu perilaku tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri individu bersangkutan.⁸⁹

Kecanduan merupakan kondisi terikat yang ada pada setiap individu yang mengakibatkan individu tidak mampu mengontrol dirinya saat melakukan aktivitas yang dia senangi. Individu yang kecanduan akan merasa terhukum dan tersiksa jika tidak dapat melakukan hal yang dia

⁸⁸ Trency Whitny Santoso, "*perilaku permainan internet dan faktor penyebabnya pada siswa kelas VIII di smp negeri 1 jatisrono kabupaten wonogiri (studi kasus pada siswa kelas VIII di smp negeri 1 jatisrono kabupaten wonogiri)*"(Skripsi, FIP Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 10.

⁸⁹Rupita wulandari, "hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada Remaja di warnet lorong cempak dalam kelurahan 26 ilir palembang", 2015, *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, (digilib.binadarma.ac.id, diakses 05 Desember 2017)

