MENGURANGI ADIKTIF YOUTUBE MELALUI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK SELF CONTROL PADA REMAJA DI DESA DUKUHSARI JABON SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

(S.Sos)

Oleh:

Rizky Putri Dwi Novita
B03215033

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Putri Dwi Novita

NIM : B03215033

PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dsn Kluwih Ds Dukuhsari Kec Jabon Kab Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar- benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil *plagiasi* atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil *plagiasi,* saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 24 Januari 2019

Yang telah menyatakan

METERAI TEMPEL
TGL 20
E1A84ADF543029117
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Rizky Putri Dwi Novita

B03215033

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	:	Rizky Putri Dwi Novita
NIM	:	B03215033
Fakultas	:	Dakwah dan Komunikasi
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	:	Mengurangi adiktif *youtube* melaluli pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 24 Januari 2109

Dosen Pembimbing

Drs. H. Cholil, M.Pd.I

196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Rizky Putri Dwi Novita ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 Januari 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.

NIP. 196307251991031003

Penguji I

Drs. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

Penguji III

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032044

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Putri Dwi Novita
NIM : B03215033
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / BKI
E-mail address : rizkynovitapa1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Mengurangi Adiktif youtube melalui pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik self control pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Februari 2019

Penulis

(Rizky Putri D.N)

ABSTRAK

Rizky Putri Dwi Novita (B03215033), Mengurangi Adiktif Youtube Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Pada Remaja Di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo ? (2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo ?

Untuk membahaspermasalahan tersebut metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif untuk menangani studi kasus dalam mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kompratif yanitu membandingan sebelum dan sesudah proses konseling.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa (1) Proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognnitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo. Terdapat 5 langkah proses konseling yang telah dilakukan yaitu identifikasi masalah, dignosis, prognosis, terapi atau *treatment* dengan cara memberikan *reinforcement* atau *consequence* dan dengan cara melatih regulasi emosi konseli. Kemudian untuk memudahkan konseli dalam terapi tersebut konselor mengajak konseli untuk membuat *daily activity* pada konseli agar kegiatan konseli lebih terkontrol kemudian konselor memberikan wejangan dan motivasi kepada konseli untuk melihat seberapa jauh perubahannya. (2) hasil proses pelaksanaan dalam mengurangu adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo dapat dikatan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami oleh konseli seperti halnya : Yang awalnya konseli belum bisa mengontrol perilaku seperti lebih mendahulukan untuk menonton *youtube* sekarang konseli sudah mulai bisa mengatur antara belajarnya dan menonton *youtube*. Yang ke dua jika sebelumnya konseli kurang peka terhadap lungkungan, konseli yang memiliki karakter yang cuek sekarang konseli mulai berubah sedikit dalam hal ini. Yang ke tiga jika sebelumnya konseli lebih senang dengan *handphone*nya sekarang konseli sudah bisa mulai meninggalkan *handphone*nya dan mengganti dengan membaca buku- buku atau novel. Perubahan yang keempat, jika yang awalnya konseli tidak dapat mengontrol untuk membuat keputusan sekarang konseli sudah mulai bisa membuat keputusan. Proses konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* melalui teknik *self control* pada remaja dapat dikatakan berhasil karena konseli sudah cukup mampu untuk merubah dirinya dan kegiatannya.

Kata Kunci : *Youtube, Cognitive Behavior Therapy, Self Control*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI iii

MOTTO iv

LEMBAR PERSEMBAHAN v

PERNYATAAN OTENTIKASI SKRIPSI vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR ix

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xv

BAB I : PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 8

E. Definisi Konsep 9

1. *Cognitive Behavior Therapy* 9

2. *Self Control* 10

3. Perilaku Adiktif *Youtube* 12

F. Metode Penelitian 13

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 13

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 14

3. Tahap- tahap Penelitian 15

4. Jenis dan Sumber Data 15

5. Teknik Pengumpulan Data 18

6. Teknik Analisis Data 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Teknik Keabsahan Data 21
G. Sistematika Pembahasan 22
BAB II : KAJIAN PUSTAKA 24
A. Kajian Pustaka 24
1. *Cognitive Behavior Therapy* 24
a. Sejarah *Cognitive Behavior Therapy* 24
b. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* 27
c. Konsep Dasar Teknik *Cognitive Behavior Therapy* 29
d. Tujuan, Prinsip dan Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy* 31
2. *Self Control* 39
a. Pengertian *Self Control* 39
b. Indikator *Self Control* 41
c. Aspek- aspek *Self Control* 43
d. Fungsi *Self Control* 44
3. Adiktif 46
a. Pengertian Adiktif 46
b. Indikator Adiktif 47
4. *Youtube* 49
a. Sejarah *Youtube* 49
b. Pengertian *Youtube* 50
c. Perkembangan *Youtube* 51
B. *Cognitive Behavior Therapy* dengan *Self Control* untuk Mengurangi Adiktif *Youtube* pada Remaja 51
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan 53
BABIII : PENYAJIAN DATA 55
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 55
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Lokasi Penelitian 55
b. Luas Wilayah dan Batas Penelitian 56
c. Kondisi Kependudukan 57
d. Keadaan Ekonomi Masyarakat.....58
e. Bidang Pendidikan.....58
f. Bidang Keagamaan.....59
2. Deskripsi Konselor 59
a. Identitas Pribadi.....60
b. Riwayat Pendidikan.....60
c. Pengalaman.....61
3. Deskripsi Konseli 62
a. Identitas Pribadi.....63
b. Keadaan Sehari- hari Konseli 63
c. Latar Belakang Keluarga Konseli 63
d. Latar Belakang Pendidikan Konseli 64
e. Latar Belakang Ekonomi Konseli 65
f. Identifikasi Masalah 65
B. Deskripsi Hasil Penelitian 68
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Mengurangi Adiktif *Youtube* Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* pada Remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.....68
a. Identifikasi Masalah 69
b. Diagnosis 73
c. Prognosis 73
d. Terapi atau *Treatment*.....74
e. *Follow up*.....79
2. Deskripsi Hasil Proses Pelaksanaan Mengurangi Adiktif *Youtube* Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan Teknik *Self Control* pada Remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.....81

BAB IV : ANALISIS DATA 87

A. Analisis data tentang gejala seorang remaja yang kurang mampu dalam mengendalikan diri (*Self Control*) 87

B. Analisis data tentang proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self Control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.....89

C. Analisis data tentang hasil proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.....92

BAB V : PENUTUP 95

A. Kesimpulan.....96

B. Saran.....97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 58
Tabel 3.2 81
Tabel 3.3 84
Tabel 4.1 88
Tabel 4.2 89
Tabel 4.3 92

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era informatika yang semakin maju, tak dapat dipungkiri bahwa hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari- hari baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis dan sebagainya. Seiring dengan perkembangan zaman teknologi internet yang semakin berkembang pesat, salah satu manfaatnya adalah sebagai sarana hiburan. Munculnya media sosial adalah media *online* yang meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kalangan masyarakat. Media sosial sendiri menawarkan multimedia yaitu hasil karya seseorang yang berupa gambar, video maupun design yang disebar luaskan ke pengguna lainnya dan salah satu contohnya adalah *youtube.*

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video ke sesama. Kebanyakan konten di *youtube* diunggah oleh individu.[1] *Youtube* juga sangat cocok bagi kita yang ingin mencari informasi tanpa harus membaca artikel. Pada umumnya video-video yang di *youtube* adalah video klip, acara TV, film serta video buatan para penggunanya sendiri. Manfaat lain dari penggunaan *youtube* adalah bahwa isinya dapat disiarkan kejutaan pemirsa. *Youtube* tersedia di hampir setiap negara di

[1] https://id.m.wikipedia.org/wiki/YouTube diakses pada 18/10/18 pukul 20.26 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dunia dan disetiap komputer yang memiliki akses internet, serta dikunjungi setiap hari oleh jutaan orang.

Seperti fenomena dulu yang pernah terjadi kepada Shinta dan Jojo, dan *youtube* yang melanda negeri ini. Yang sempat menobatkan *youtube* sebagai salah satu situs yang diakses oleh hampir setiap orang yang "melek internet" dinegeri ini. Tampaknya, *youtube* berhasil memberikan sebuah media sosial berbasis internet tingkat dunia yang dapat diakses terlalu mudah. Sebuah cara yang canggih untuk berbagi tentang apapun kepada dunia, bahkan hal- hal yang bersifat pribadi dan tak layak tonton. Layaknya produk- produk teknologi canggih lainnya. *Youtube* telah menjadi skonsumsi setiap orang yang mengaku melek teknologi, bukan saja di kalangan "borjuis" tetapi juga kalangan "pembantu". menjadi hal yang lumrah untuk mengabdikan kegiatan manusia, siapapun dia baik dari rutinitas kerja, kegiatan tamasya keluarga dan lain sebagainya. Apapun yang dilakukan dan dihasilkan, jika memang bisa direkam lewat video, bisa ditampilkan atau bahasa kerennya di *upload* ke *youtube* dan dapat diakses oleh semua pengguna internet dimuka bumi.

Fenomena *youtube* yang sekarang menjadi bagian dari perusahaan Google tampaknya tidak pernah habis dibahas. Sisi negatif ataupun sisi positif dari *youtube* tergantung kepada kita untuk menyikapinya. Situs *youtube* setiap bulannya bisa dikunjungi dari 1 milyar orang. Bahkan belakangan ini situs *youtube* diberitakan diakses sebanyak 2 milyar kali dalam sehari. Dibalik kisah sukses *youtube* ada kontroversi. Diawal berdirinya situs ini, para pengguna dengan mudah menupload aneka video yang seharusnya tidak boleh diupload dalam *youtube*. Sampai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekarangpun *youtube* secara berkala harus menghapus berbagai aneka video yang memiliki hak cipta itu. Sejumlah kalangan sekarang memperkirakan *youtube* di masa depan mungkin menjadi ambisi Google untuk membuat "media could". ini semacam proyek dimana para pengguna bisa menikmati film, buku, majalah, acara televisi dan aneka konten digital lain.[2]

Tidak dapat dipungkiri bahwa *youtube* memang membawa begitu banyak kemudahan kepada penggunannya, beragam akses terhadap informasi dan hiburan dari berbagai penjuru dunia dapat dilakukan melalui satu pintu saja yaitu *youtube. Youtube* juga dapat menembus batas dimensi kehidupan penggunanya, waktu bahkan ruangan sehingga *youtube* dapat digunakan dimana saja dan kapan saja. Hanya dengan fasilitas *search* situs ini dapat sekali menemukan alternatif atau informasi yang di butuhkannya. Namun di balik kemudahanya tersebut kehadiran *youtube* dapat membawa sisi buruk bagi penggunanya. Yang paling nyata dan merusak adalah item-item asusila yang tidak bermoral. Tidak seperti orang dewasa yang pada umumnya sudah mampu mem*filter* hal-hal baik ataupun buruk di *youtube,* remaja sebagai salah satu pengguna justru sebaliknya. Selain belum mampu memilah aktivitas tontonan pada *youtube* yang bermanfaat mereka juga mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, remaja yang kurang akan pengawasan dari orang tua juga akan memprioritaskan *youtube* sebagai aktivitas sehari- hari mereka.

[2] http://www.anneahira.com/youtube diakses pada 18/10/18 pukul 18.15 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Remaja yang mengalami ketergantungan menonton *youtube* akan mengurangi aktivitas belajarnya dan mengurangi waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Jika ini berlangsung terus- menerus dalam waktu lama, diperkirakan remaja tersebut akan menarik dari pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana remaja tersebut tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Remaja dalam perkembangannya mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku. Masa remaja penuh dengan masalah- masalah karena ketidakstabilan emosi. Masa remaja memang membutuhkan hiburan akan tetapi jika terlalu berlebihan tentu saja akan menjadi sesuatu yang bisa membawa efek negatif, seperti halnya kurangnya *self control* pada remaja karena mereka terlalu nyaman saat menonton *youtube*.

Dengan intensitas tertentu *youtube* mempengaruhi mental terutama persepsinya mengenai lingkungan. Misalnya perkataannya, pandangan sosial karena meniru karakter yang di tontonnya pada *youtube*. Hal itu pada dasarnya karena taraf perkembangan anak-anak dalam pembelajaran melakukan imitasi atau peniruan. Dari semua video- video yang ada di *youtube*, ada juga penonton yang menjadi kecanduan yaitu apabila ia menghabiskan keseluruhan waktunya hanya untuk menonton *youtube* dalam sehari. Perilaku atau kebiasaan tersebut dinamakan perilaku adiktif atau perilaku kecanduan adalah perilaku yang membuat penderitanya tidak bisa melepaskan kebiasaannya yang sudah dilakukannya tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebagai salah satu fenomena yang ada, pada kasus yang peneliti temukan, terdapat seorang remaja yang mengalami adiktif terhadap *youtube*. Remaja ini memiliki perilaku adiktif karena pada mulanya ia mempunyai mainan yaitu *squishy. Squishy* adalah mainan yang mempunyai kemampuan untuk mebali kebentuk semula karena berbahan dasar spons, berbentuk karakter- karakter lucu, boneka *squishy* atau kadang juga biasanya dipakai untuk gantungan kunci atau gantungan Hp, tempat pena, penjepit kerta. Akan tetapi fungsi utamanya adalah sebagai penghilang stres. Bagi sebagian kalangan anak- anak hingga remaja yang menjadi penggemar *squishy, squishy* adalah kesenangan untuk mengkoleksi *squishy* dikarenakan bentuknya yang lucu, kawaii, menarik, dan menggemaskan.[3] Ia selalu menghabiskan semua waktunya untuk menonton *youtube*, ia selalu menonton *youtube* tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang sedang ia alami. Beberapa perilaku negatif dari remaja tersebut saat sudah kecanduan *youtube* adalah; tidak menghiraukan waktu, tidak mau belajar, banyak menghabiskan uang untuk membeli paketan, anti sosial, kurangnya fokus. Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa remaja tersebut mempunyai perilaku adiktif pada *youtube*, yaitu tidak menghiraukan waktu dan tidak mau belajar.

Dari perilaku adiktif yang dimiliki oleh remaja tersebut, peneliti akan memberikan sebuah tratment untuk mengurangi perilaku adiktif yang dialami oleh remaja tersebut terhadap *youtube* dengan menggunakan teknik *self control*. Teknik *self control* adalah salah satu teknik- teknik yang ada pada *cognitive behavior*

[3] https://shopsmart.co.id/trending/main-squishy-apaan-sih-tuh/ diakses pada 01/11/2018 pukul 20.44 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

therapy. Cognitive behavior therapy adalah pendekatan yang di rancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah sebuah kesalahan.[4]

Cognitive behavior therapy di dasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, dimana pemikiran yang irasional dapat memberikan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka *cognitive behavior therapy* diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa.[5]

Peneliti disini memainkan peran aktif dan direktif dalam pemberian tratment, yakni peneliti menerapkan pengetahuan ilmiah pada pencarian pemecaham masalah- masalah manusia pada para kliennya. Terapis *cognitive behavior* secara khas berfungsi sebagai pengarah, guru, dalam menganalisis tingkah laku maladptif dan dalam menentukan prosedur- prosedur penyembuhan yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru. Lalu *self control* dirancang untuk

---

[4] Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), hlm. 193

[5] Jhon Leod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus,* (Jakarta: 2006, Nuansa), hlm. 44

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Menurut Oemarjoedi, konseling *cognitive behavior therapy* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.[6] Dalam hal ini konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari kayakinan yang sifatnya dogmatis dalam dirinya dan secara kuat mencoba menguranginya. Disini peneliti akan mengambil judul "**Mengurangi Adiktif *Youtube* Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* Pada Remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo**"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo?

2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo?

---

[6] 03, Yahya AD, Megalia, "*Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung". Vol 2. 2016. 190*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.
2. Mengetahui hasil akhir pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat-manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
   a. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi yang berguna bagi dunia pendidikan khusunya dan memperkaya sumber keilmuan yang sudah berkembang selama ini.
   b. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pelengkap dari penelitian-penelitian yang terdahulu agar masalah yang diangkat lebih kaya lagi dan penyelesaiannya lebih bervariatif lagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Secara Praktis

a. Diharapkan penelitian ini dapat di aplikasikan kedalam kehidupan sosial yang semakin berkembang selama ini.

b. Diharapkan penelitian ini dapat menyelesaikan masalah perilaku adiktif yang sudah banyak sekali dialami oleh manusia yang bekerja atau berkarier.

c. Diharapkan penelitian ini mampu menjadi pembendaharaan alternative dalam menyelesaikan problema konseli yang banyak dialami oleh banyak orang.

E. Definisi Konsep

1. *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive behavior therapy adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif klien. Terapis membantu klien untuk mengganti intrepretasi yang irasional suatu peristiwa yang akan diganti dengan interpretasi yang rasional. Atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan, pola pikiran yang terpolarisasi, pelabelan diri dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.[7]

[7] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam,* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 28-31

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tokoh dari c*ognitive behavior therapy* adalah Aaron T. Back (1976, 1986) ia mengembangkan c*ognitive behavior therapy* ini pada kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus- kasus kecemasan hingga kasus phobia sampai pada kasus gangguan kepribadian. c*ognitive behavior therapy* ini memiliki kesamaan dengan *rational emotive therapy* dalam hal pendekatan aktif, direktif, yang terpusat dan terstruktur. Terapi ini lebih menekankan pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku). pendekatan ini berdasarkan pemikiran yang logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh saat ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk merubah cara pandang klien melalui pemikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pemikiran negatif dan kepercayaan yang maladaptif.

2. *Self Control*

Teknik *self control* adalah salah satu dari beberapa teknik yang ada pada *cognitive behavior therapy*, yang mana dengan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Menurut Oemarjoedi, konseling *cognitive behavior therapy* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.[8]

Menurut Chaplin, definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekankan atau menghambat dorongan yang ada, seperti kemampuan untuk menekankan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Menurut Nevid dkk, strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Menurut Chaplin, sumber terjadinya *self control* dalam diri seseorang ada dua yaitu sumber internal (dalam diri) dan sumber eksternal (di luar diri). Apabila seorang dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri apabila melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukkan bahwa *self contol* nya bersumber dari dirinya sendiri (internal). Sedangkan apabila individu menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau hukuman juga diterima dari orang lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa *self control* yang dimiliki bersumber dari luar diri (eksternal).

---

[8] 03, Yahya AD, Megalia, "*Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung". Vol 2. 2016. 190*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self control berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Ketika *self control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, maka kita akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup yang negatif. Kesadaran ini membuat seseorang dapat sepenuhnya sadar terhadap seluruh perasaan dan emosinya. Dengan senantiasa sadar akan keberadaan dirinya, seseorang dapat mengendalikan emosi dan perasaanya.[9]

3. Perilaku Adiktif *Youtube*

Perilaku adiktif bisa disebut juga dengan perilaku kecanduan. Menurut Sarafino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintetis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang- ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan susuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.[10]

---

[9] 03, Yahya AD, Megalia, "*Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung". Vol 2. 2016. 190*

[10] Yuly Rahmawati, "*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Modelling Untuk Menangani Online Shop Addict: Studi Kasus Seorang Warga Di Kelurahan Magersari di Sidoarjo"* (Skripsi, FDK Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), hlm. 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini remaja yang bertempat tinggal di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo tersebut mempunyai perilaku adiktif terhadap *youtube*. *Youtube* tersebut sudah di tonton hampir setiap waktunya dampak jika apabila remaja tersebut tidak menonton video *youtube* ia akan merasakan kegelisahan sehingga ia sulit meninggalkan perilaku adiktif tanpa bantuan dari oarang lain.

Menurut Kimberly S. Young dan J. Suler, penggunaan internet menjadi masalah ketika hal itu menganggu bagian lain dari kehidupan seseorang seperti kurang tidur, kerja dan hubungan sosial. Pengguna yang adiktif sebagai *dependent* yakni menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang- orang yang baru dikenal melalui internet. Biasanya waktu yang digunakan dalam berinternet antara 20 hingga 80 jam per minggu dengan 15 jam persesi *online*. Sedangkan individu yang normal dalam menggunakan internet hanya menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam perminggu.[11]

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan judul yang membahas permasalahan pribadi, penelitian ini akan mengkaji dan mendeskripsikan tentang teknik *self control* untuk mengurang perilaku adiktif *youtube* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana

[11] A. Said Hasan Basri, *Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas,* (Yogyakarta : Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 02, 2014), hal. 414

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses pelaksanaan dalam mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja, maka dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus sehingga bisa mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang hendak diteliti[12] dan menggunakan penelitian kuantitatif, sehingga laporan hasil penelitian diungkapkan secara apa adanya dalam bentuk uraian neratif.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Subjek Penelitian

Nama : Anggun Shava Felisa

Tanggal lahir : 10 April 2006

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Ds. Dukuhsari Jabon Sidoarjo

b. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berlokasi di Desa Dukuhsari Kecamatan Jabon Sidoarjo.

[12] Tohirin, *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendekatan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012) hlm. 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Tahap- tahap Penelitian

a. Tahap pra-lapangan

Peneliti melakukan observasi sebagai pendahuluan melalui pengamatan dan mencari suatu informasi dari salah satu atau sebagian sumber, yang akan dijadikan tempat untuk memperoleh judul, dan yang sesuai gambaran umum keadaan dilapangan serta memperoleh kepastian antara judul dengan kenyataan yang ada di lapangan.

b. Tahap pekerjaan lapangan

Peneliti berusaha menerapkan *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan tenik *self control* untuk mengurangi perilaku adiktif *youtube.*

c. Tahap penyelesaian

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap analisis data, data yang telah dikumpulkan selama kegiatan lapangan.

4. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian baik yang berupa fakta ataupun angka, dengan kata lain segala fakta dan angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Penelitian akan kurang valid jika tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditemukan jenis data atau sumber datanya. Adapun jenis data penelitian ini adalah:

1) Data primer adalah data inti dari penelitian ini, yaitu proses dalam pemberian teknik *self control* untuk mengurangi perilaku adiktif *youtube* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo. Yang diambil dari observasi dilapangan, tingkah laku, kegiatan keseharian dan latar belakang, serta respon dari remaja yang diberikan teknik *self control.* Konseli merupakan remaja yang sangat peduli terhadap *handphone*nya. Bahkan dimanapun konseli berada selalu ada *handphone*. Konseli selalu membawa *handphone* hanya untuk menonton *youtube,* sehingga hal tersebut membuat konseli kurang kontrol diri terhadap lingkungannya. Dalam proses konseling yang akan dilakukan ini konseli ingin berubah agar konseli dapat mengontrol diri. Konselor memberikan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* untuk mengubah kognitif dan behavior konseli agar konseli dapat mengontrol dalam penggunaan *handphone*. Karena konselor percaya bahwa kognitif merubah perilaku dengan 7 kali pertemuan. Meskipun tidak berubah secara signifikan dan masuk dalam kategori cukup berhasil namun konseli telah berusaha untuk dapat mengendalikan diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer[13]. Diperoleh dari keadaan lingkungan seperti keluarga dan lingkungan rumahnya. Lokasi penelitian berada di Desa Dukuhsari Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. Lingkungan rumah konseli masih pedesaan akan tetapi rumah konseli tertutup oleh pagar yang tinggi, hal tersebut membuat konseli malas untuk keluar rumah sekedar bersosialisasi dengan tetangga. Keseharian konseli adalah sebagai pelajar SMP yang tidak memiliki kontrol diri dalam menonton *youtube,* sehingga konseli selalu tergesa- gesa dalam mengerjakan tugas, konseli marah- mara jika keinginannya tidak terpenuhi.

b. Sumber data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang di maksud sumber data adalah subjek dari mana data di peroleh[14]. Adapun yang akan dijadikan sumber data adalah:

1) Sumber data primer, yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli yakni Anggun Shava Felisa serta didapat dari peneliti sebagai

[13] Berhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format- Format Kuantitatif dan Kualitatif,* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm. 128

[14] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 129

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor. Data diambil saat proses konseling, seperti apa saja yang konseli lakukan saat menonton *youtube.*

2) Sumber data sekunder, yaitu data- data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan sebagai acuan dan pelengkap data primer.[15] Data ini diperoleh dari orang lain guna melengkapi data peneliti, bisa diperoleh melalui keluarga, tetangga dan teman dekat konseli. Dari data yang konselor dapatkan, konselor mengetahui bahwa tidak hanya orang tua konseli saja yang merasakan jika konseli adiktif terhadap *youtube* akan tetapi kedua kakak konseli juga.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik- teknik yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah dialog yang dilakukan oleh pewawancara kepada narasumber untuk memperoleh informasi yang ada[16]. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data secara langsung dari narasumber tentang bagaimana pelaksanaan dari proses konseling.

[15] Hartono Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling,* (Surabaya: Press UNIPA, 2006), hlm. 58

[16] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 145

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Observasi

Teknik observasi ini diklarifikasikan menurut tiga cara yaitu: pertama, pengamat bertindak sebagai partisipan atau observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari- hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data dan ikut merasakan suka dukannya, dengan observasi partisipan ini maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak. Kedua, obsevasi dapat dilakukan secara terus terang yaitu peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi, mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti. Ketiga, observasi yang menyangkut latar penelitian dan dalam penelitian ini digunakan teknik observasi yang mana pengamat bertindak sebagai partisipan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau moment dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya: catatan harian, sejarah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan, cerita, biografi. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya: foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain.[17]

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensinteksiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.[18]

Definisi analisis data, banyak yang dikemukakan oleh para ahli metedologi penelitian. Menurut Lexy J. Moleong analisis data adalah proses mengorganisasikn dari mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi fata agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademik dan ilmiah.

Dalam proses analisis data penelitian melakukan klasifikasi data dengan cara memilah-milah data sesuai dengan kategori yang telah disepakati. Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh.

---

[17] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuntitatif dan R dan D,* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 240

[18] Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kunantitatif,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 248

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kompratif yaitu setelah data terkumpul akan diolah, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang di pakai adalah deskriptif kompratif atau biasa disebut metode perbandingan tetap. Teknik ini secara tetap akan membandingkan kategori satu dengan kategori yang lain.[19] Deskriptif komperatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan *cognitive behavior therapy* yang dilakukan konselor di lapangan, serta apakah terdapat perubahan pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan *cognitive behavior therapy*.

7. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif tidak menjamin pelaksanaan penelitian akan mendapatkan hasil yang optimal. Kesalahan pada peneliti juga besar kemungkinan terjadi, dalam hal ini, peneliti menganalisa data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data tersebut. Maka dari itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data. Peneliti dalam melakukan pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik sebagai berikut:

a. Ketekunan pengamat

[19] Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kunantitatif,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 288

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Melakukan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara berkesinambungan dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

b. Observasi yang diperdalam

Menemukan ciri-ciri dan unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memutuskan diri pada hal- hal tersebut secara rinci.

c. Trianggulasi

Trianggulasi adalah penggunaan beberapa metode dan sumber data dalam pengumpulan data untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari perspektif yang berbeda.[20] Dan juga teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori serta untuk mengetahui data yang diperoleh *convergent* (meluas), tidak konsisten atau kontradiksi. Oleh karena itu dengan menggunakan teknik trianggulasi dalam mengumpulan data maka data yang diperoleh akan lebih konsisten, tuntas, dan pasti.

Dalam penelitian ini, penelitian akan melakukan trianggulasi dengan perbandingan sumber dan teori, melakukan pengecekan antar data- data yang didapat dari observasi, wawancara dan juga dokumentasi yang ada.

[20] Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan,* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 164

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penyusunan proposal pembahasan penelitian, maka proposal ini dibagi kedalam tiga bagian yaitu:

1. Bagian awal

   Pada bagian awal terdapat: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi dan daftar tabel.

2. Bagian inti

   Bab pertama, bab ini berisi pendahuluan yang akan meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, sistematika pembahasan.

   Bab kedua, bab ini berisi tinjauan pustaka yang pembahasannya meliputi *cognitive behavior therapy, self control,* adiktif, *youtube* dan penelitian terdahulu yang relevan.

   Bab ketiga, bab ini berisi penyajian data yang meliputi deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

   Bab keempat, bab ini berisi analisis data.

   Bab kelima, bab ini berisi penutup yang akan meliputi kesimpulan dan saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Bagian akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, lampiran- lampiran dan biodata peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Pustaka

1. *Cognitive Behavior Therapy*

a. Sejarah *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy dikembangkan oleh beberapa ahli, diantaranya Albert Ellis dengan Rational Emotive Therapy (1962), Aaron T. Back dengan Cognitive Behavior Therapy (1964), Donal Meichenbaum dengan Cognitive Behavior Modification (1977), dan Arnold Lazarus dengan Multimodal Therapy (1976). Serta tidak kalah pentingnya sumbangan yang diberikan pula oleh Michael Mahoney (1991), Vittorio Guidano dan Giovanni Liotti (1983).[21]

Tokoh dari Cognitive Behavior Therapy adalah Aaron T. Back (1976, 1986) ia mengembangkan Cognitive Behavior Therapy ini pada kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus- kasus kecemasan hingga kasus phobia sampai pada kasus gangguan kepribadian. Cognitive Behavior Therapy ini memiliki kesamaan dengan Rational Emotive Therapy dalam hal pendekatan aktif, direktif, yang terpusat dan terstruktur. Terapi ini lebih menekankan pada teknik mengenali dan merubah pikiran

[21] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal.14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku). pendekatan ini berdasarkan pemikiran yang logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh saat ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk merubah cara pandang klien melalui pemikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pemikiran negatif dan kepercayaan yang maladaptif.

Seorang psikoanalisis sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus- kasus klinis yang ditanganinya, dengan ini Aaron Beck tertarik untuk menjelajahi pikiran otomatis klien dalam teori Cognitivenya. Beck yakin jika klien dalam keadaan dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berfikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut sebagai distorsi kognitif, antara lain:

1) *Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung,* cenderung berfikir secara "castastrophic" atau berfikir seburuk- buruknya.

   Contoh: seorang pria yang mengalami kegagalan dalam hubungan perkawinannya membuat ia menjadi enggan untuk membangun hubungan yang baru, karena ia yakin akan gagal lagi.

2) *Memiliki pemahaman yang selektif,* membatasi kesimpulan berdasarkan hal- hal yang terbatas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Contoh: seorang wanita telah menentukan kriteria yang tinggi dalam memilih calon suami, berakibat dari kriteria yang tinggi tersebut belum terpenuhi lalu ia menyimpulkan bahwa ia tidak layak untuk bersuami.

3) *Mudah melakukan generalisasi,* sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain.

Contoh: pengalaman anak yang memiliki anak yang berselingkuh, menumbuhkan keyakinan banhwa semua laki- laki senang berselingkuh.

4) *Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah,* membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif.

Contoh: kegagalan kecil yang dianggap sebagai akhir dari segalanya.

5) *Personalisasi,* membuat klien menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.

Contoh: ketika klien tidak datang dalam pertemuan konselingnya, terapis meyakini bahwa hal tersebut terjadi karena kegegalan dalam pelaksanaan konseling.

6) *Pemberian label atau kesalahan memberi label,* menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Contoh: kegagalan untuk diterima dalam dunia bekerja membuat klien merasa bahwa distorsi kognitif (bahwa dirinya tidak berharga).

7) *Pola pemikiran yang terpolarisasi,* kecenderungan untuk berfikir dan mengintrepetasikan segala sesuatu dalam bentuk "all or nothing" (semua atau tidak sama sekali).

Cognitive Behavior Therapy menekankan pada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.[22]

b. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif klien. Terapis membantu klien untuk mengganti intrepetasi yang irasional suatu peristiwa yang akan diganti dengan interpretasi yang rasional. Atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan, pola pikiran yang terpolarisasi, pelabelan diri dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.[23]

---

[22] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 16

[23] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam,* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 28-31

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik dan metode konseling kognitif behavioral cenderung menggunakan sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah, program seperti ini dapat mencakup:

1) Menciptakan relasi antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar dari pemikiran dan penanganan yang akan diberikan.

2) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, serta kognisi.

3) Menetapkan target perubahan.

4) Penerapan cognitive behavior therapy.

5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.

6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk mengautkan dari apa yang didapatkan.[24]

Berdasarkan paparan diatas mengenai Cognitive Behavior Therapy, maka penulis disini dapat menyimpulkan bahwa pengertian Cognitive Behavior Therapy adalah pendekatan konseling yang menekankan pada kapasitas klien untuk menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya untuk memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap dirinya dan sekelilingnya. Disini klien diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir

[24] John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet 1* (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 157

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang menyimpang melalui proses evaluasi, dengan cara mengenali, mengamati dan memonitor pikiran otomatisnya. Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan perilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang ia inginkan, sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar- Ra'du ayat 11:

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٞ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم
مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ١١

Artinya:

"Bagi manusia ada malaikat- malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali- kali ada pelindung bagi mereka selain Dia" (Q.S. Ar- Ra'd Ayat: 11)[25]

c. Konsep Dasar Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Pada dasarnya Cognitive Behavior Therapy meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui rangkaian Stimulus - Kognisi - Respon (SKR), saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

[25] Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjemahannya,* hal. 250

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, pemikiran rasional tersebut dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku pada manusia, maka fungsi cognitive behavior therapy adalah diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah kognitif tersebut diharapkan manusia dapat merubah pola pikiran dan perasaannya yang negatif menjadi positif.

Penyebab utama dari gangguan perilaku adalah sistem keyakinan dan kepercayaan setiap manusia. Seseorang dapat menilai situasi dan menginterpetasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional yang akan berpengaruh pada tindakan yang akan dilakukan. Hal ini sangat erat hubungannya dengan latar belakang, pengalaman, perkembangan nilai- nilai, dan kapasitas diri.

Untuk memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, Cognitigve Behavior Therapy mencoba menguraikan penyebabnya sebagai akibat dari :

1) Adanya pikiran dan asumsi irasional

2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia

Gangguan psikologis umumnya berakar pada masa kanak- kanak, akan tetapi hal tersebut dapat diperkuat dengan cara pengulangan pada masa selepas kanak- kanak (remaja). dari setiap diri individu memegang erat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peran dalam tingkah laku mereka, dari hal tersebut mereka akan memfokuskan diri dalam memeriksa/ menyimpulan asumsi dan konsep yang salah atau negatif. Selanjutnya konsep negatif tersebut akan mempengaruhi kualitas perasaan yang ditampilkan untuk menjadi negatif. Dari perasaan negatif tersebut akan mengarah pada tingkah laku menjadi negatif.

d. Tujuan, Prinsip dan Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

1) Tujuan Cognitive Behavior Therapy

Tujuan Cognitive Behavior Therapy adalah mengajak klien untuk menentang pikiran yang salah (irasional) dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah dihadapinya. Konselor diharapkan dapat menolong klien dalam mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya.

Cognitive Behavior Therapy lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk merubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Akan tetapi dari sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu klien dengan cara mencoba klien dapat menerima masa lalunya sebagai dari bagian kehidupan, untuk tetap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.[26]

2) Prinsip Cognitive Behavior Therapy

Sebelum membahas lebih jauh mengenai karakteristik Cognitive Behavior Therapy, lebih tepatnya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari tentang Cognitive Behavior Therapy. Dengan pahamnya prinsip ini diharapkan konselor dapat mudah memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari sesi persesi serta penerapan tentang teknik Cognitive Behavior Therapy. Berikut adalah prinsip- prinsip dari Cognitive Behavior Therapy:

a) Prinsip 1

Cognitive Behavior Therapy didasarkan pada formulasi yang berkembang dari permasalahan konseli dan *konseptualisasi kognitif* konseli. Pada momen yang strategis konselor mencoba menemukan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian berfikir, merasa dan bertindak.

[26] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Kratif Media, 2003), hal. 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Prinsip 2

Cognitive Behavior Therapy mempunyai dasar pemikiran yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yanag ada. Melalui kegiatan konseling yang hangat, empati, peduli dan orisinitas terhadap respon dari permasalahan konseli, hal tersebut akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan proses konseling.

c) Prinsip 3

Cognitive Behavior Therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dari proses konseling jadi keputusan konseli adalah keputusan yang telah disepakati bersama antara konseli dan konselor. Jika konseli aktif dalam pelaksanaan proses konseling maka konseli akan paham apa yang harus dilakukan setiap proses konseling.[27]

d) Prinsip 4

Cognitive Behavior Therapy berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa

[27] M. Hafidz Akhiriwan, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (Anxiety) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2014), hal 48

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

besar respons konseli terhadap masalah yang ada pada pikiran yang mengganggu tujuan, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

e) Prinsip 5

Cognitive Behavior Therapy berfokus pada kejadian saat ini. Konseli dilakukan mulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini (*here and now*). perhatian konseli berarah pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengeluarkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

f) Prinsip 6

Cognitive Behavior Therapy merupakan edukasi, bertujuan menjadikan konseli sebagai terapis dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama konseli memahami permasalahan dan sifat yang sedang dihadapinya termasuk cognitive behavior serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku.[28] Konselor

[28] M. Hafidz Akhiriwan, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (Anxiety) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2014), hal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

g) Prinsip 7

Cognitive Behavior Therapy berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan 6 sampai 14 kali sesi pertemuan. Agar proses konseling tidak panjang diharapkan secara *kontinyu* konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self help.*[29]

h) Prinsip 8

Cognitive Behavior Therapy memiliki sesi pertemuan yang terstruktur. Struktur ini memiliki tiga bagian. Bagian awal, menganalisis persaan konseli dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi pada satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenada pada setiap konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah yang akan

[29] M. Hafidz Akhiriwan, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (Anxiety) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2014), hal 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melaksanakan *self- help* diakhir sesi konseling.

i) Prinsip 9

Cognitive Behavior Therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran- pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu dalam hal identifikasi tersebut serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosiaonal, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologi negatif.

j) Prinsip 10

Cognitive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pikiran, perasaan dan tingkah laku, pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahakn konselor dalam melakukan konseling *cognitive behvior*.[30] Pertanyaan berbentuk sokratik merupakan inti dari proses evaluasi konseling.

[30] M. Hafidz Akhiriwan, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (Anxiety) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Karakteristik Cognitive Behavior Therapy

Karakteristik dari Cognitive Behavior Therapy didasari pada model kognitif dari respons emosional. Dari fakta- fakta ilmiah menunjukkan bahwa pikiran kita menimbulkan perasaan dan perilaku. Keuntungan dari model kognitif ini adalah :

a) Kita dapat merubah cara berfikir kita agar dapat merasakan dan bertindak lebih baik meskipun susasnanya tidak berubah.

b) Sesi yang diperlukan dalam konseling CBT rata- rata 12 sesi (*across all types of problems*) yaitu untuk mengatasi problem yang dihadapi 1, 2, 4, 8, 12 minggu kedepan. Yang membuat CBT singkat adalah analisa fungsional yang menentukan kekuatan dan kelemahan klien.[31]

c) CBT berfokus pada keprihatinan klien dan kelemahannya.

d) *Therapeutic Relationship* dapat menimbulkan kepercayaan antara klien dan konselor akan tetapi CBT fokus kepada mengajar keterampilan yang rasional.

e) CBT merupakan usaha antara klien dan konselor. Konselor berfungsi untuk melakukan *asassement* untuk mengetahui apa

---

Sidoarjo, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2014), hal 51

[31] Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress*, (Bandung: Mimbar, vol. 29, No. 2, 2016), hal. 176

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang ingin dicapai klien (*goals*) dan membantu mencapainya. Peran konselor adalah sebagai pendengar, pengajar dan pendorong. Klien berfungsi sebagai mengekspresikan keprihatinannya, belajar dan mengimplementasikan yang dipelajari bersama dengan konselor.

f) CBT menggunakan metode Socratic. Konselor mendapatkan apa yang menjadi keprihatinan klien secara tepat yang selalu diverifikasi. Maka konselor selalu mengajukan pertanyaan akan tetapi bukan pertanyaan yang mengulang.

g) Dalam konseling CBT selalu terstruktur dan terarah, artinya setiap pertemuan telah di tetapkan secara spesifik, khususnya keprihatinan klien. Teknik yang diberikan dalam proses konseling adalah mengajak klien untuk berfikir rasional tentang rasa keprihatinannya.[32]

h) Tujuan dari CBT adalah membantu klien belajar kembali (*relearn*). Dimana yang dipelajari adalah menghindari reaksi yang tidak diinginkan dan selanjutnya belajar cara baru untuk bereaksi yang tepat atas permasalahannya.

i) Teori dan teknk CBT bergantung pada *inductive model.* Dimana aspek yang menjadi pusat perhatiannya adalah berpikir rasional

[32] Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress,* (Bandung: Mimbar, vol. 29, No. 2, 2016), hal 176

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu berdasarkan fakta bukan hanya berdasarkan asumsi. *Inductive model* yang digunakan adalah mendorong seseorang untuk melihat pikirannya dan mempertanyakan kembali serta menguji pikirannya tersebut (*meta thingking*).

j) Elemen pokok CBT adalah *Asigment* dan *Homework* merupakan proses pelatihan (pengulangan) agar dapat menjadi *procedural knowledge* dimana dalam hal ini konselor berfungsi sebagai *coach* yang akan melatih klien dalam menguasai keterampilannya (*mastering skills*).[33]

2. *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Pengertian Self Control menurut Chaplin adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seorang individu, kemampuan yang dapat menekan atau tingkah laku yang impulsif.[34] Self Control merupakan kemampuan untuk mengontrol tingkah laku kesenangan naluriah langsung dan kepuasan untuk memperoleh tujuan masa depan, yang biasanya dinilai secara sosial. Orang yang telah melaksanakan kontrol diri mereka sudah

[33] Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress*, (Bandung: Mimbar, vol. 29, No. 2, 2016), hal. 177

[34] James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1993), hal. 450

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat memperlihatkan kebutuhan akhir telah disosialisasikan, bahwa nilai-nilai budaya lebih penting dari pada hasrat dan desakannya.[35]

Pengendalian diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu, khususnya pada remaja. Akan tetapi kebanyakan dari mereka belum mampu untuk mengontrol diri karena belum memiliki banyak pengalaman. Mereka akan menjadi sangat peka akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, maka dari itu terjadilah kegoncangan dan kebimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis.[36]

Menurut Hurlock bahwa orang yang memiliki kontrol diri cenderung akan memiliki kesiapan diri berperilaku yang sesuai dengan norma, adat dan nilai yang bersumber dari ajaran agama atau tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal.[37]

Sedangkan menurut Skinner bahwa orang yang memiliki kontrol diri jika mereka secara aktif mengubah variabel- variabel yang menentukan perilaku. Misalnya ketika kita tidak bisa tidur karena lampu yang menyala, maka kita akan segera mematikannya.[38]

Jadi dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu aktivitas individu yang dapat terkendali dalam tingkah lakunya dalam

---

[35] Danuyasa Asihwardji, *Ensiklopedia Psikologi*, (Jakarta: Arcan, 1996), hal. 272-273

[36] Panut Panuju dan Ida Umami, *Psikologi Remaja,* (Yogyakarta: Tiara Wacana), hal. 39

[37] Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan,* (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 225

[38] Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir,* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 118

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertimbangan- pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Karena semakin tinggi kontrol diri suatu individu maka akan semakin intens pula individu tersebut mengadakan pengendalian terhadap tingkah laku mereka.

b. Indikator *Self Control*

Gottfredson dan Hirschi (1990) menyatakan enam aspek elemen *low self control* yang menjadi ciri- ciri individu yang memiliki kontrol diri yang rendah adalah :

1) *Impulsiveness*

Individu tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif dari apa yang ia perbuat selanjutnya. Ia mudah tergoda kepada sesuatu yang menyenangkan.

2) *Preference for Phisycal Activity*

Kontrol diri yang rendah lebih memilih kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian tertentu dibandingkan dengan mencari aktivitas yang membutuhkan pemikiran (kognitif). individu ini senang melakukan aktivitas secara fisik dibandingkan secara mental.

3) *Risk- Seeking Orientation*

Individu dengan kontrol diri yang rendah suka terlibat dalam aktivitas fisik yang beresiko, menyenangkanm dan menegangkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mereka melakukan tindakan sembunyi- sembunyi, berbahaya, atau manipulatif. Oleh karena itu, orang dengan kontrol diri yang rendah cenderung adalah individu yang pemberani dan aktif.

4) *Self Centeredness*

Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung memiliki sifat yang egois. Individu ini kurang peka terhadap lingkungan sekitar, tidak bersikap ramah. Tindakan mereka merupakan refleksi dari *self-interest* (minat pribadi) atau untuk keuntungan pribadi

5) *Preference for Simple Tasks*

Individu dengan kontrol diri yang rendah akan menghindari tugas yang sulit, yang banyak akan pemikiran. Individu ini senang dengan pekerjaan yang mudah untuk diselesaikan. Dapat dikatakan individu ini adalah individu yang kurang rajin dalam melakukan suatu tindakan. Mereka lebih suka kepuasan hasrat yang mudah dan sederhana.

6) *Short Tempered*

Individu ini lebih mudah untuk mengalami frustasi, emosi mudah meledak dan tempramental. Ketika terlibat dengan permasalahan dengan orang lain, individu ini kesulitan untuk menyelesaikan secara verbal.[39]

[39] Noratika Ardilasari & Ari Firmanto, *Hubungan Self Control dan Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Sipil*, (Malang: Fakultas Psikologi UMM, Vol. 05, No. 01, 2017), hal. 25-26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Aspek- aspek *Self Control*

Menurut Tangney dkk (2004) terdapat 5 aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

1) *Self discipline,* yaitu kemampuan seorang individu dalam melakukan disiplin diri.

2) *Deliberate/non impulsive,* yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu.

3) *Healthy habits,* yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu.

4) *Work ethic,* yaitu berkaitan dengan penampilan individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja.

5) *Reliabelity,* yaitu aspek yang terkait dengan penampilan individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.[40]

Sedangkan menurut konsep Averill, kontrol diri memiliki 3 jenis, yaitu :

[40] Windy Lilatul Hidayah, *Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Seorang Tahanan Anak Di Rutan Medaeng,* (Skripsi, Fakultas Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017), hal. 49

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) *Behavior control,* yaitu tersedianya suatu respons yang dapat mempengaruhi secara langsung atau mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2) *Cognitive control,* yaitu suatu kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan atau penilaian.

3) *Decisional control,* yaitu kemampuan seorang individu dalam memilih atau menentukan suatu perilaku pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.[41]

d. Fungsi *Self Control*

Menurut Messina dan Messina, pengendalian diri memiliki beberapa fungsi, yaitu :

1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Dengan adanya kontrol diri individu akan memberikan perhatian kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak kepada orang lain akan mengakibatkan individu tersebut mengabaikan atau bahkan melupakan kebutuhannya sendiri.

[41] Windy Lilatul Hidayah, *Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Seorang Tahanan Anak Di Rutan Medaeng,*(Skripsi, Fakultas Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017)hal. 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasu orang lain supaya terakomodasi secara bersama- sama.

3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian ini berfungsi sebagai menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (*negative*) yang tidak sesuai dengan norma sosial.

4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Jika individu memiliki pengendalian yang baik, maka individu tersebut dapat memenuhi kebutuhan sesuai dengan takaran yang tepat dalam memenuhi kebutuhannya. Dalam hal ini individu dapat menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.[42]

[42] Yuniar Rachdianti, *Hubungan Antara Self Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir*, (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), hal. 23

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Adiktif

a. Pengertian Adiktif

Adiktif atau kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, jadi kecanduan sama dengan ketagihan atau rasa ingi mengulang kembali. Kecanduan ini berefek dapat melupakan hal-hal yang lainnya. Dimana kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai dengan adanya penggunaan yang berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila jika digunakan terus menerus akan berakibat negatif pada kehidupan penggunanya. Seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga, teman, ataupun dengan pekerjaan.

Menurut Davis kecanduan adalah bentuk ketergantungan seseorang secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Maka dapat disimpulkan bahwa adiktif adalah dimana seseorang atau individu merasakan ketergantunga (keinginan berulang) terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilakunya, sehingga ia jika tidak dapat memenuhi hal tersebut ia akan merasakan sebagai seorang yang terhukum jika tidak memenuhi hasrat dari kebiasaannya.

b. Indikator Adiktif

Menurut Kimberly S. Young menyebutkan pengguna yang adiktif sebagai dependent, yakni menggunakan aplikasi internet yang berupa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang- orang yang baru dikenal melalui internet. Biasanya waktu yang digunakan dalam berinternet antara 20 hingga 80 jam per Minggu dengan 15 jam persesi online. Sedangkan individ yang normal dalam menggunakan internet hanya menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam perminggu. Beberapa kriteria sebagai indikator adiktif antara lain :

1) Perhatian tertuju pada internet. Kriteria ini dimaksudkan bahwa, individu yang adiktif biasanya perhatiannya selalu terpaku hanya untuk memikirkan aktifitas *online.* Baik aktifitas *online* yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera *online* kembali.

2) Penggunaan internet terus meningkat. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.

3) Tidak mampu mengontrol penggunaan internet. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu tidak mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berinternet, apalagi untuk mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.

4) Perasaannya tidak nyaman jika *offline*. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu akan merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) *Online* lebih lama dari yang diharapkan. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu sulit untuk menetapkan waktu kapan harus menghentikan aktifitasnya berinternet.

6) Berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu berani mempertaruhkan atau mengambil resiko untuk kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya demi kepentingan internet.

7) Berbohong tentang aktifitas berinternet. Kriteria ini maksudnya adalah bahwa individu berani berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan aktifitasnya yang berkaitan dengan internet.

8) Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah. Kriteria ini sangat jelas menggambarkan begaimana internet sudah dijadikan tempat pelarian atau solusi dari masalah yang dihadapinya.[43]

4. *Youtube*

a. Sejarah *Youtube*

YouTube didirikan oleh Chad Hurley, Steven Chen dan Jawed Karim yang sebelumnya merupakan karyawan pertana Pay Pai. Hurley belajar desain di Indiana University of Pennsylvania, sementara Chen dan Karim

[43] A. Said Hasan Basri, *Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas,* (Yogyakarta : Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 02, 2014), hal 414-415

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar ilmu komputer di University of Illinois at Urbana- Champaign. Hurley dan Chen mengembangkan ide Youtube pada bula pertama tahun 2005 setelah mengalami kesulitan saat berbagi video pesta makan malam di apartemen Chen di San Francisco. Karena saat itu Karim tidak dapat datang pada acara tersebut akhirnya ide Youtube tercetus di benak Chen setelah acara pesta makan malam.

Youtube berawal dari sebuah perusahaan tegnologi rintisan yang didanai oleh investasi senilai $11, 5 juta dari Sequoia Capital antara November 2005 dan April 2006. kantor pertama Youtube berada di Pizzeria dan restoran Jepang di San Maateo California. Video pertama Youtube berjudul *Me at the zoo.* Video ini menampilkan pendamping Jewed Karim di San Diego Zoo, yang diunggah pada tanggal 23 April 2005 dan masih ada sampai sekarang. Pertumbuhan situs ini meroket pada bulan Juli 2006, perusahaan ini mengumumkan bahwa lebih dari 65.000 video diunggah setiap harinya dan situs ini menerima 100 juta kunjungan video perhari. Youtube mengatakan bahwa ada sekitar video berdurasi total 60 jam diunggah setiap menit dan tiga perempat materialnya berasal dari luar A.S. Youtube menjajaki kerja sama pemasaran dan periklanan dengan NBC pada bulan Juni 2006. Bulan November 2009 Youtube meluncurkan “Shows” untuk penonton Britania Raya dan menawarkan sekitar 4.000 acara berdurasi penuh dari 60 mitranya. Januari 2010 Youtube kembali memperkenalkan layanan sewa film daring, yang saat ini hanya tersedia untuk pengguna di kawasan Amerika, Kanada, Britania

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Raya. Pada Maret 2010, Youtube menyiarkan konten tertentu secra gratis. Tanggal 31 Maret 2010 Youtube mengeluarkan design baru dengan tujuan menyederhanakan antarmuka dan meningkatkan waktu yang dihabiskan pengguna di situs ini.[44]

b. Pengertian *Youtube*

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video yang dibuat oleh tiga mantan karyawan PayPal pada Februari 2005. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video. Perusahan ini berkantor di San Bruno di California, dan memakai teknologi Adobe Flash Video dan HTML5 untuk menampilkan berbagai macam konten video buatan pengguna, termasuk klip film, klip TV dan video musik. Selain itu ada juga konten amatir seperti blog vlog, video orisional pendek dan video pendidikan.

Konten di Youtube diunggah oleh individu, pengguna tak terdaftar dapat menonton video sementara pengguna terdaftar dapat mengunggah video dalam jumlah yang tak terbatas. Video yang dianggap berisi konten ofensif hanya dapat ditonton oleh pengguna terdaftar yang berusia 18 tahun atau lebih.[45]

---

[44] https://id.m.wikipedia.org/wiki/Youtube diakses pada 01 Desember 2018 pukul 20:25 WIB

[45] https://id.m.wikipedia.org/wiki/Youtube diakses pada 01 Desember 2018 pukul 20:25 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Perkembangan *Youtube*

Perkembangan Youtube sangat pesat, video pertama Youtube diunggah pada tanggal 23 April 2005, oleh co- founder Youtube yaitu Jawed Karim, di San Diego dengan judul San Diego Zoo. Lebih dari 100 jam video (akumulasi durasi) di *upload* ke Youtube dalam satu menit. Yang berarti pengguna Youtube, baik penontin dan konten Creatornya sangat ramai. Dengan fakta sebelumnya, apakah kamu ingin menonton semua video yang ada di Youtube? Tentu boleh saja, akan tetapi syaratnya kamu harus menonton tanpa henti dan menghabiskan 2.000 tahun lamanya.

Youtube digunakan oleh miliaran lebih pengguna, hampir 1/3 dari semua orang pengguna internet di dunia. Youtube didirikan oleh tiga mantan karyawan PayPal yang melegenda tersebut. Dari legenda mereka membuat legenda baru.

B. *Cognitive Behavior Therapy* dengan *Teknik Self Control* untuk Mengurangi *Adiktif Youtube* pada Remaja

Cognitive Behavior Therapy adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif klien. Terapis membantu klien untuk mengganti intrepetasi yang irasional suatu peristiwa yang akan diganti dengan interpretasi yang rasional.[46] Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, pemikiran rasional tersebut dapat menimbulkan gangguan

[46] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosi dan tingkah laku pada manusia, maka fungsi *cognitive behavior therapy* adalah diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.

Self control adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seorang individu, kemampuan yang dapat menekan tingkah laku yang impulsif. Pengendalian diri sangat diperlukan oleh setiap individu, khususnya pada remaja. Akan tetapi kebanyakan dari mereka belum mampu untuk mengontrol diri karena belum memiliki banyak pengalaman. Semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin intens pula individu tersebut mengadakan pengendalian terhadap tingkah laku mereka.

Penerapan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self kontrol* untuk mengurangi adiktif *youtube* pada remaja diharapkan dapat merubah kebiasan konseli yang adiktif terhadap *youtube*. Dengan penerapan *cognitive behavior therapy* konseli diajak untuk merubah pemikiran irrasional menjadi rasional, yaitu merubah pola pikir konseli yang selalu mengutamakan *youtube* dari pada kegiatan aktivitas lainnya dengan mengganti kegiatan yang lebih positif.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. *"Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Religiusitas Anak Usia Playgroup" Rapikah, Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Persamaan: Pada penelitian terdahulu dan sekarang sama- sama menggunakan *cognitive behavior therapy.* Pada penelitian terdahulu dan sekarang sama- sama mengidentifikasi diri dan mengolah pola pikir menjadi lebih positif.

Perbedaan: Perbedaan pada penelitian terdahulu dan sekarang adalah terletak pada subyek penelitian. Jika penelitian terdahulu subjeknya adalah anak- anak, sedangkan penelitian sekarang menggunakan subjek remaja.

2. "Aplikasi Terapi Life Mapping dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Menangani Siswi yang Membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo" Nurul Ilmiah, Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2015.

   Persamaan: Pada penelitian terdahulu dan sekarang sama- sama menggunakan *cognitive behavior therapy.*

   Perbedaan: Pada penelitian terdahulu teknik dalam bimbingan dan konselingnya menggunakan teknik life mapping sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan teknik self control.

3. "Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Masiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" Chusnul Maulidiyah E. A, Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2015.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Persamaan: Pada penelitian terdahulu dan sekarang sama- sama menggunakan *cognitive behavior therapy*. Subjek penelitian terdahulu dan sekarang sama- sama remaja.

Perbedaan: perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada masalah yang ditangani.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian di Desa Dukuhsari Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. Kecamatan ini merupakan kecamatan paling selatan di Kabupaten Sidoarjo yang berbatasan dengan Pasuruan dan Kecamatan Porong. Dikawasan ini pula terdapat banyak tambak yang disebabkan oleh perbatasan laut disebelah timur. Batas wilayah kecamatan Jabon adalah: sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Tanggulangin, sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Pasuruan, sebelah Timur berbatasan dengan Selat Madura, Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Porong. Kecamatan Jabon memiliki 15 Desa, 51 Dusun, 88 RW, 260 RT. Pada kali ini penelitian dilakukan di salah satu Kecamatan Jabon yaitu di Desa Dukuhsari.

Desa Dukuhsari terdiri dari hamparan dataran tanah darat dan sebagian tanah sawah pertanian. Desa Dukuhsari dilewati oleh aliran sungai di Selatan dan Utara desa yang digunakan untuk irigasi lahan persawahan sekaligus untuk pembuangan air hujan dari semua penjuru desa. Desa Dukuhsari tergolong wilayah yang dekat dengan akses jalan besar, yakni

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jalan propinsi Surabaya- Malang yang berada di sekitar 2500 meter sebelah Barat desa dan Jalan Tol Porong - Gempol yang berada di sisi Selatan dan Barat Desa. Desa Dukuhsari tergolong desa- desa di wilayah pesisir, namun posisinya masih sekitar 10 KM dari tepi laut Jawa yang berada pada arah Timur desa.

Berdasarkan kharakteristik sumber daya alam (SDA), wilayah desa Dukuhsari dapat dikatogorikan dalam dua kelompok yaitu :

1. Kawasan pemukiman : Terdiri dari dusun Dukuhsari I, Dukuhsari II, Tebuseren, Kluwih dan Karang Pakis.
2. Kawasan pertanian : Terdiri sebagian dusun Dukuhsari I, Dukuhsari II, Tebuseren, Kluwih, dan Karang Pakis.[47]

b. Luas Wilayah dan Batasan Penelitian

Desa Dukuhsari berada pada Kecamatan Jabon, Kabupaten Sidoarjo, Propinsi Jawa Timur. Desa Dukuhsari memiliki luas wilayah 169,956 Ha, yang secara administratif pemerintahan terbagi menjadi 5 Dusun, 5 RW dan 18 RT dengan jumlah penduduk 4180 Jiwa.

1. Batas Desa
   a) Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Jemirahan
   b) Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Kebo Guyang

[47] *Hasil data dari kantor kecamatan Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo pada 27 Desember 2018 pukul 09.15 WIB*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Kedung Cangkring

d) Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Panggreh

2. Wilayah Dusun RW, RT

Wilayah Desa Dukuhsari terdiri dari 5 Dusun, 5 RW dan 18 RT yang terinci sebagai berikut:

a) Dusun Dukuhsari I terdiri dari RW 1 yang mencakup RT 1- RT 5

b) Dusun Dukuhsari II terdiri dari RW 2 yang mencakup RT 6- RT 10

c) Dusun Tebuseren terdiri dari RW 3 yang mencakup RT 11- RT 13

d) Dusun Kluwih terdiri dari RW 4 yang mencakup RT 14- RT 15

e) Dusun Karang Pakis terdiri dari RW 5 yang terdiri dari RT 16- RT 18

c. Kondisi Kependudukan

Untuk kondisi kependudukan Desa Dukuhsari itu sendiri berjumlah 5.149 orang, yang akan disajikan dalam tabel berikut.[48]

[48] *Hasil data dari kantor kelurahan Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo pada 27 Desember pukul 09.15 WIB*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.1

Jumlah Penduduk Desa Dukuhsari Pada Laporan Bulan Desember

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk
1.	Laki- Laki	2.593
2.	Perempuan	2.556
	Jumlah	5.149

d. Keadaan Ekonomi Masyarakat

Perekonomian desa merupakan keberlangsungan masyarakat yang mendapatkan penghasilan ataupun pengeluaran. Dari ekonomi masyarakat Desa Dukuhsari lebih di dominasi antara pekerja disektro swasta, akan tetapi tidak hanya disektor swasta saja, ada yang menajdi petani, guru, abdi negara, karyawan, PNS dan lainnya.

e. Bidang Pendidikan

Pada bidang Pendidikan di daerah Kecamatan Jabon cukup berkembang pesat dan tidak mengalahkan perkotaan meskipun jarak antara jalan besar ke wilayah Jabon cukup memerlukan waktu. Disini sudah terdapat beberapa sekolah mulai dari sekolah Paud, TK, SD, MI, SMP, MTS, SMA hingga SMK.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Bidang Keagamaan

Dalam kondisi bidang keagamaan ini di Desa Dukuhsari sangatlah aktif. Setiap minggunya tepatnya setiap hari kamis mulai dari bapak-bapak hingga anak- anak mengadakan kegiatan keagamaan, seperti halnya bapak- bapak mengadakan kegiatan yasinan setiap hari kamis setelah sholat isya' sedangkan anak- anak remaja mengadakan dibaa'an yang dilakukan juga hari kamis setelah sholat maghrib dan ibu- ibu juga.

Tidak hanya dalam hal yasinan dan dibaa'an saja akan tetapi masyarakat desa sini juga sering melakukan kegiatan keagamaan seperi kirim doa ataupun megengan. Di Desa Dukuhsari juga terdapat beberapa TPQ atau Taman Baca Al- Qur'an untuk anak- anak sampai remaja, serta di desa ini juga terdapat juga remaja masjid.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk melakukan proses bimbingan dan konseling serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling. Kualitas pribadi dari konselor juga akan menjadi tolak ukur dalam pencapaian proses konseling yang baik. Beberapa karakteristik kualitas konselor antara lain adalah : adanya pemahaman diri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan psikologis, dapat dipercaya, sabar, responsif serta memiliki kesadaran terhadap klien secara menyeluruh.[49]

[49] Jeanette Murad Lesmana, *Dasar- Dasar Konseling,* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2006), hal. 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Mahasiswa ini menjadi peneliti sekaligus sebagai konselor yang ingin membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli atau objek yang diteliti.

a. Identitas Pribadi

Nama	: Rizky Putri Dwi Novita
Tempat Tanggal Lahir	: Sidoarjo, 26 November 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

b. Riwayat Pendidikan

TK	: TK RA Kartini Jemirahan
SD	: SD Negeri Dukuhsari II
SMP	: SMP Negeri I Jabon
SMA	: SMA Negeri I Bangil

Dari tahun 2015 hingga sekarang konselor sekaligus peneliti menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Pengalaman

Untuk pengalaman dari konselor sendiri masih belum terlalu banyak akan tetapi konselor sudah pernah melaksanakan kegiatan konseling seperti saat semester 3 konselor pernah melaksanakan praktek konseling sewaktu mata kuliah Keterampilan Komunikasi Konseling. Proses konselingnya dilakukan dikelas dengan kasus konseli adalah seorang temannya yang mempunyai permasalahan tentang asmaranya.

Pada semester 4 konselor juga melaksakana praktek konseling selama 3 bulan sewaktu mata kuliah Appraisal Konseling. Konselinya adalah adik tingkat konselor sewaktu kuliah. Pada proses konseling ini sebenarnya mengaplikasikan tentang Appraisal Konseling mulai dari cara mewawancarai, mengetes bakat minat dan yang lainnya. Akan tetapi tidak hanya hal itu saja, disini konselor juga membantu permasalahan konseli yang sering menangis jika dirinya merasa terbebani akibat dari tugas banyak yang diberikah sewaktu perkuliahan.

Pada semester 7 konselor melakukan praktek proses konseling di Rutan Medaeng Klas 1 Surabaya. Tepatnya di Medaeng Sidoarjo. Konselinya sangat beragam karena konselor melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) selama 2 bulan. Setiap minggunya 1 kali bertemu dengan konseli. Pada saat PPL konselinya hanya remaja saja, tidak sampai pada orang dewasa. Konseli yang dihadapipun cukup beragam, dari remaja yang terkena kasus narkoba, penjambretan, pencurian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hingga pembunuhan. Permasalahan tersebut juga tidak karena memang mereka tergolong anak yang nakal, akan tetapi banyak faktor yang membuat mereka seperti itu seperti dari keluarga kurang mampu, keluarga yang *broken home*, keturunan dari keluarga, sampai dari keluarga yang tak terurus. Untuk itu pengalaman yang diperoleh oleh konselor dapat dijadikan pedoman dalam penelitian ini supaya keahlian konselor dapat berkembang sesuai dengan profesionalisme konselor.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidaknya sedang mengalami sesuatu yang ingin disampaikan kepada orang lain. Konseli menanggung semacam beban, uneg- uneg, atau mengalami suatu kekurangan yang perlu kembangkan pada dirinya. Melalui konseling, konseli menginginkan agar konseli mendapatkan suasana berfikir yang jernih atau perasaan yang nyaman, memperoleh nilai tambah, hidup yang lebih berarti, dan hal hal positif lainnya dalam menjalani kehidupan sehari- hari.[50]

a. Identitas Pribadi

Nama : Anggun Shava Felisa

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 10 April 2006

Jenis Kelamin : Perempuan

[50] Prof. Dr. Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal 7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Agama : Islam

Umur : 12 Tahun

Pendidikan Terakhir : SD

Status : Pelajar

b. Kehidupan Sehari- hari Konseli

Dalam latar belakang kehidupan konseli, konseli adalah anak yang introfert jika beretemu dengan orang yang barukonseli kenal. Konseli akan cuek dan tidak banyak ngomong pada orang yang baru konseli kenal. Kehidupan konseli sehari- hari yaitu konseli bersekolah, mengaji, mengikuti ekstrakulikuler yang diadakan sekolahnya. Untuk bermain-main dengan tetangganya dirasa konseli kurang, karena selepas sekolah konseli lebih memilih untuk dirumah melakukan kegiatan yang membuatnya adiktif (menonton *youtube*). komunikasi dengan keluarga juga kurang karena konseli lebih senang dengan aktifitasnya sendiri ketimbang bercakap- cakap dengan keluarga.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, dari pasangan bapak Kosim dan ibu Yuli. Ayah dari konseli bekerja diluar kota untuk menggarap sebuah proyek, meskipun diluar kota bapak Kosim ini setiap satu minggu sekali pulang ke rumah. Sedangkan ibu dari konseli ini yaitu ibu Yuli hanyalah seorang ibu rumah tangga. Konseli memiliki satu orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mas dan satu orang kakak perempuannya. Dimana mas dari konseli ini sudah bekerja dan kakak perempuannya masih kuliah di salah satu universitas di Malang tepatnya di Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim mengambil jurusan Sastra Inggris. Hubungan keluarga konseli dengan konseli tertutup karena konseli sering merasa bahwa dirinya adalah anak kecil sehingga pembicaraannya dengan keluarga yang lain dianggap tidak penting. Jika konseli memiliki masalah, konseli tidak langsung bercerita kepada keluarganya jika konseli tidak ditanyai terlebih dahulu. Komunikasi konseli dengan keluarganya jika memang ada hal yang penting saja, seperti saat konseli membutuhkan uang untuk membayar sekolah atau ngajinya. Konseli tidak pernah bercerita tentang aktifitasnya selama diluar rumah.

d. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Latar belakang pendidikan konseli, pada waktu konseli TK konseli aktif dalam mengikuti kegiatan tamnbahan yang ada di TKnya yaitu kegiatan Drum Band, konseli yang lincah membuat konseli dipilih sebagai mayoret dikala itu. Saat konseli beranjak di sekolah dasar atau SD konseli lebih memilih untuk konsentrasi kepada mata pelajaran dari pada kegiatan tambahan dari sekolah. Konseli sekarang masih duduk di bangku sekolah SMP, konseli sekarang masih kelas 1. Pada saat SMP ini prestasi konseli sedikit menurun karena banyaknya saingan dan konseli tidak mengikuti les- les. Jika pada saat konseli sekolah dasar prestasi konseli selalu bagus diantara teman- temannya karena dirumah konseli ada guru les privat yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setiap satu minggu tiga kali datang kerumahnya. Jarak rumah konseli dengan sekolahnya lumayan dekat sekitar ±300 meter atau sekitar 5 menit jika menggukan sepeda goes.

e. Latar Belakang Ekonomi Konseli

Latar belakang ekonomi konseli tergolong menengah keatas, hal tersebut dapat dinilai dari rumah konseli dan pekerjaan ayah dari konseli. Meskipun ibu konseli hanyalah seorang ibu rumah tangga akan tetapi ayah konseli bekerja di sebuah proyek yang gajinya cukup untuk menghidupi semua anggota kuluarga. Hidup dengan kecukupan membuat konseli merasa enjoy dalam menjalani hidupnya. Karena semua yang diingini konseli pasti dituruti oleh kedua orang tua konseli.

f. Identifikasi Masalah

Masalah adalah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan, dengan kata lain masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan suatu yang diinginkan atau diharapkan. Agar tercapai tujuan dengan hasil yang maksimal. Adapun latar belang permasalahan konseli dapat dilihat sebagai berikut.

Konseli adalah seorang remaja perempuan yang berumur 12 tahun yang tinggal di sebuah desa bersama orang tuannya. Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Kosim dan ibu Yuli. Karena konseli merupakan anak terkahir maka semua yang diinginkan konseli selalu terpenuhi, dan itu semua berkat ayahnya. Dalam keadaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apapun ayah konseli akan menuruti segala permintaan konseli. Ayahnya konseli bekerja di luar kota yang menggarap sebuah proyek, ayahnya setiap satu minggu sekali selalu pulang, akan tetapi jika pekerjaannya dekat ayahnya akan pulang setiap hari. Semua kebutuhan konseli selalu terpenuhi dan tidak pernah sampai konseli merasa sedih karena apa yang konseli inginkan tidak tercapai.

Pada saat konseli berada di bangku sekolah dasar tepatnya kelas 5, konseli meminta dibelikan sebuah handphone kepada ayahnya. Tak lama setelah konseli minta kepada ayahnya, ibu dan masnya langsung membelikannya. Sebenarnya pada saat konseli meminta hp kepada ayahnya, hati ibunya sudah takut jika konseli tidak bisa mengontrol antara tugas sekolah dengan hpnya, akan tetapi ayahnya yang menyuruh ibu Yuli untuk tetap membelikan konseli sebuah *handphone*. Setelah *handphone* terbeli konseli merasa sangat senang, karena dia dibelikan *handphone* dan juga banyak teman- temannya yang waktu itu juga sudah memiliki *handphone*.

Akan tetapi sebelum konseli mengenal *handphone* terlebih dahulu konseli mengenal sebuah mainan yang bernama *squishy*. *Squishy* adalah mainan yang mempunyai kemampuan untuk kembali kebentuk semula karena berbahan dasar spons, berbentuk karakter- karakter lucu, boneka *squishy* atau kadang juga biasanya dipakai untuk gantungan kunci atau gantungan Hp, tempat pena, penjepit kerta. Akan tetapi fungsi utamanya adalah sebagai penghilang stres. Bagi sebagian kalangan anak- anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hingga remaja yang menjadi penggemar *squishy*, *squishy* adalah kesenangan untuk mengkoleksi *squishy* dikarenakan bentuknya yang lucu, kawaii, menarik, dan menggemaskan.[51] Dengan memiliki *handphone* tersebut konseli selalu menghabiskan semua waktunya untuk menonton *youtube* untuk menonton *squishy* selalu menonton *youtube* tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang sedang konseli alami. Tontonan *youtube* yang konseli tonton selalu sama, yaitu mengenai chanel tentang *squishy*. Sampai- sampai jika ibu konseli memanggil untuk meminta bantuan kepada konseli, konseli tidak menghiraukannya, konseli tetap pada pandangannya untuk menonton *youtube.* Tidak hanya kepada ibunya saja sikap konseli seperti itu, akan tetapi juga kepada mas dan kakaknya. Jika paketannya habis dan ayah konseli belum pulang koneli sangat memohon-mohon kepada kedua kakaknya untuk dibelikan paketan dengan dalih konseli akan mengganti uang jika ayahnya sepulang bekerja, jika permintaan konseli tidak dituruti konseli akan marah- marah kepada semua orang yang ada dirumahnya. Meskipun begitu konseli tidak berani jika meminta uang kepada ibunya. Saat terjadi hal tersebut ibu konseli sangat khawatir dengan keadaan konseli akan tetapi jika konseli diingatkan konseli selalu saja marah- marah dan membela dirinya bahwa apa yang dilakukannya bukan hal yang sangat merugikan bagi dirinya. Beberapa perilaku negatif dari konseli tersebut saat sudah kecanduan *youtube* adalah; tidak menghiraukan waktu, waktu konseli selalu gunakan untuk menonton

[51] https://shopsmart.co.id/trending/main-squishy-apaan-sih-tuh/ diakses pada 01/11/2018 pukul 20.44 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

youtube, tidak mau belajar konseli selalu meremehkan pelajaran sekolahnya, banyak menghabiskan uang untuk membeli paketan, karena konseli selalu menonton *yotube* hal tersebut membuat paketan internet konseli cepat habis, anti sosial, hal ini karena konseli malas untuk keluar rumah meskipus berbincang- bincang dengan teman tetangga, kurangnya fokus. Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseli mempunyai perilaku adiktif pada *youtube*, yaitu tidak menghiraukan waktu dan tidak mau belajar.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo

Pada penelitian ini pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor untuk membantu meningkatkan *Self Control* seorang remaja adalah dengan menggunakan cognitive behavior terapi, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran yang salah atau irrasional dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapinya. Konselor diharapkan dapat menolong konseli dalam mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya. Tujuan peneliti menggunakan terapi dan teknik tersebut adalah agar kontrol diri pada konseli dapat meningkat sehingga diharapkan terjadi perubahan tingkah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

laku dan cara berfikir yang lebih obyektif dan subyektif. Ada beberapa langkah yang dilakukan oleh konselor dalam pemberian bantuan untuk membantu menyelesaikan masalah pada konseli yang sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli. Langkah- langkah yang dilakukan tersebut yaitu :

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah pertama yang dilakukan oleh seorang konselor dalam melakukan proses konseling. Langkah ini berguna untuk mengenal kasus yan dialami oleh konseli beserta gejala- gejala yang terlihat pada konseli. Pada langkah ini konselor melakukan tindakan keterlibatan dan menjalin hubungan yang baik dengan konseli tujuannya adalah agar konseli merasa nyaman saat diadaknnya senuah proses konseling dan agar konseli dapat menerima akan adanya konselor sehingga mempermudah jalannya proses konseling serta konselor mendapat keterbukaan dari konseli, dengan keadaan konseli yang merasa nyaman konseli dapat mengeluarkan segala hal yang dipendam dalam dirinya, mengutarakan permasalahan yang ada pada dirinya, mengungkapkan segala isi pikiran, perasaan dan pengalaman yang selama ini diperolehnya.

Setelah tercipta hubungan yang baik antara konselor dan konseli, konselor mulai mengumpulkan data dari berbagai sumber yang didapatkan oleh konselor yaitu sumber dari konseli dan keluarga konseli. Konselor mengambil kesimpulan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan para informan tersebut. Data- data yang di peroleh dari sumber-sumber akan konselor uraikan sebagai berikut :

1) Data yang bersumber dari konseli

Pada saat awal bertemu konseli terlihat sekali kecanggungan yang ada pada wajah dari konseli. Konseli adalah anak pendiam dan cuek jika berbicara dengan orang yang baru konseli akrab dan untuk mengajak berbicaranyapun juga cukup sulit karena konseli bnayak tersenyum malu. Beberapa hari konselor mencoba untuk mencairkan suasana dan memberikan obrolan yang ringan untuk memberikan kenyamanan terhadap konseli. Setelah beberapa hari intens bertemu dengan konseli akhirnya konseli sudah mulai mencair dalam pembicaraan dengan konselor.

Berdasarkan data yang bersumber dari konseli konseli mengungkapkan bagaimana awal konseli merasakan adict terhadap *youtube* adalah saat konseli merasa kurang ada perhatian dari keluarganya. Kurang perhatian yang dimaksudkan konseli adalah konseli tidak memiliki teman untuk berbincang- bincang dirumah, yang sekedar untuk bercerita bagaimana konseli disekolah atau saat bersama temannya. Untuk memulai pembicaraan konseli merasa sulit karena konseli takut apa yang akan dibicarakan kurang penting menurutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dirumah konseli tinggal bersama denga ibu, ayah, mas dan kakaknya. Ibu konseli sebagai ibu rumah tangga akan tetapi ibu konseli sangat sibuk dengan kegiatan dirumah hingga saat konseli pulang sekolah konseli selalu menemui ibunya dalam keadaan tertidur, ayah dan mas konseli sudah bekerja sehingga untuk ketemu saja hanya mempunyai waktu yang sedikit sedangkan kakak konseli yang kuliah di luar kota membuat kakak konseli jarang berada dirumah. Karena konseli merasa menjadi anak yang paling kecil dirumahnya diantara keluarganya konseli sengaja meminta ini itu kepada kedua orang tuanya. Dan konseli tahu bahwa apa yang diminta pasti akan dituruti oleh kedua orang tuannya terutama kepada ayahnya.

Salah satu faktor tersebutlah yang membuat konseli adict terhadap *youtube* dan kurang kontrol diri. Ketika konseli fokus terhadap *yotube*nya maka konseli akan melupakan segalanya mulai dari belajarnya, interaksi dengan lingkungan sekitar hingga sholatnya.

2) Data yang bersumber dari orang tua konseli

Data yang bersumber dari orang tua konseli sebenarnya adalah anak yang sedikit keras kepala, jika diingatkan yang lebih baik terkadang konseli samapai marah- marah, konseli ingin hidupnya tidak diatur- atur oleh siapapun. Akan tetapi sebenarnya jika diluar rumah konseli adalah anak yang baik. Hal negatif konseli hanyalah saat konseli sudah fokus menatap layar hpnya untuk menonton *youtube*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka konseli akan lupa segalanya, konseli akan lupa tentang belajarnya, membantu orang tua sampai solatnya, meskipun ibu konseli sudah mengingatkan waktu sholatnya.[52]

3) Data yang bersumber dari kakak konseli

Konseli akan menjadi remaja yang penurut jika keinginan konseli terpenuhi, seperti saat paketan internet konseli habis jika kakaknya mau meminjami uang maka konseli akan menurut sekali kepada kakaknya. Konseli sangat susah untuk diingatkan jika sudah menonton *youtube* padahal tontonan yang konseli lihat sudah di putar beberapa kali oleh konseli, akan tetapi konseli tidak merasa bosan akan hal tersebut.

Konseli akan menghabiskan waktunya hanya untuk menonton *youtube* sampai waktu untuk berangkat sekolah saja konseli sempatkan untuk menonton *youtube*. Adict yang dirasakan oleh konseli ini banyak mengundang hal negatif. Hal tersebut yang membuat kedua kakaknya merasa kasihan, akan tetapi jika konseli diingatkan konseli tidak menghiraukan. Bahkan konseli akan semakin pintar untuk mencuri- curi waktu untuk menonton *youtube.*[53]

---

[52] *Hasil wawancara dengan orang tua konseli pada 13 Oktober 2018*

[53] *Hasil wawancara dengan kakak konseli pada 12 Oktober 2018*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Dignosis

Dari hasil identifikasi masalah diatas yang sedang terjadi kepada konseli dapat diketahui bahwa penyebab kurangnya *self kontrol* dalam diri konseli yaitu :

1) Konseli merasa kurang adanya perhatian untuk komunikasi diantara orang- orang terdekatnya sehingga konseli lebih mementingkan *youtube* dari pada orang- orang di sekitarnya.

2) Rasa percaya diri kurang jika berbicara dengan orang yang lebih dari umurnya.

3) Konseli tidak dapat disiplin waktu karena konseli selalu mementingkan *handphone*nya dari pada apapun.

4) Konseli belum bisa menyesuaikan keahliannya sehingga konseli menganggap bahwa *youtube* adalah hal segalanya.

5) Konseli kurang memiliki rasa tanggung jawab akan kewajiban yang harus konseli kerjakan.

c. Prognosa

Berdasarkan data- data yang diperoleh pada proses identifikasi dan simpulan dari langkah diagnosa, dalam hal ini konselor berusaha menetapkan sebuah alternatif tindakan sebagai jalan untuk membantu penyelesaian pada masalah konseli, itu konselor menggunakan *cognitive*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

behavior therapy menggunakan teknik *self control.* Terapi ini di pilih atas beberapa pertimbangan, pertimbangan tersebut meliputi:

1) Terapi *cognitive behavior* memfokuskan pada masa kini.
2) Menentang pemikiran negatif dan merubah cara berfikir konseli yang semula irrasional menjadi rasional.
3) Membantu konseli untuk mencapai apa yang konseli inginkan.
4) *Cognitive behavior therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas pada kasus tertentu dibutuhkan 6- 14 kali pertemuan.
5) *Cognitive behavior therapy* bertujuan menjadikan konseli sebagai terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan.
6) Konselor membantu konseli agar tidak terjebak pada proses berfikir yang menyimpang.

d. Treatment atau terapi

Tahap selanjutnya yaitu *treatment* atau terapi. Pada tahap ini, konselor mulai menetapkan terapi. Terapi merupakan proses inti dari langkah-langkah terapi, pada tahap *treatment* ini diharapkan mendapatkan hasil yang sesuai dengan target seperti pada harapan konselor dan konseli. Harapan dari konseli adalah konseli dapat mengurangi adiktif pada *youtube*nya. Untuk menangani masalah tersebut yang dihadapi konseli, maka peneliti akan menerapkan *cognitive behavior therapy* dengan teknik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

self control untuk membantu konseli supaya konseli dapat mencapai tujuannya yakni menjadi pribadi yang lebih baik. Langkah keempat yakni proses *treatment* yang telah diancang oleh konselor.

Proses konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* untuk mengurangi adiktif *youtube*. Dalam hal ini konselor menggunakan dua teknik yang terdapat pada *cognitive behavior therapy* yaitu:

1) *Self control* yaitu dengan cara mengajak konseli untuk mengurangi aktivitas untuk menonton *youtube* dengan mengganti aktivitas lainnya.
2) Regulasi emosi yaitu mengenali emosinya dengan cara mengontrol emosi yang timbul pada diri konseli.

Cognitive behavior therapy setidaknya memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan, akan tetapi disini konselor menggunakan 7 sesi pertemuan.

1) Sesi 1 : Assesment dan diagnosa awal.

   Dalam sesi ini diharapkan peneliti mampu:

   a) Melakukan assesment, observasi dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi.
   b) Memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan yang lebih baik seperti pada ayat al qur’an sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

يُغَيِّرُ لَا ٱللَّهَ إِنَّ ۗ ٱللَّهِ أَمْرِ مِنْ يَحْفَظُونَهُۥ خَلْفِهِۦ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنِ مِّنۢ مُعَقِّبَٰتٌ لَهُۥ
لَهُۥ مَرَدَّ فَلَا سُوٓءًا بِقَوْمٍ ٱللَّهُ أَرَادَ وَإِذَآ ۗ بِأَنفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا۟ حَتَّىٰ بِقَوْمٍ مَا
وَالٍ مِن دُونِهِۦ مِّن لَهُم وَمَا ۚ

Artinya:

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." (QS. Ar- Ra'du : 11)[54]

Untuk memulai perubahan harus dimulai dari diri masing-masing. Karena sudah *sunnatullah* bahwa Allah tidak akan merubah apapun selama tidak ada perubahan dari dalam diri kita sendiri. Dengan meyakinkan konseli untuk dapat berubah sedikit demi sedikit dilakukan secara *kontinue* maka permasalah konseli akan berkurang secara bertahap.

c) Memperoleh komitment dari konseli untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah yang dialami oleh konseli.

2) Sesi 2 : Mencari emosi negatif dan pikiran irrasional konseli

Dalam hal ini peneliti diharapkan mampu :

a) Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan pikiran irrasional sangat erat hubungannya dengan tingkah laku konseli, dengan cara menolak pikiran secara halus. Dalam pertemuan awal ini konseli menganggap saat dirinya menonton *youtube* dirinya merasa baik- baik saja, akan tetapi setelah lama konseli bercerita

[54] Departemen Agama RI, *Al qur'an dan Terjemahnya,* hal 250

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenai kegiatannya sehari- hari konseli berbicara jika terkadang konseli sering tergesah- gesah untuk mengerjakan tugas karena waktu luangnya digunakan konseli untuk menonton *youtube.* Konseli juga merasa jika dirinya kurang pandai jika disekolah dari pada dengan teman- temannya. Dengan adanya pengakuan yang diutarakan konseli kali ini, secara tidak langsung konseli telah menyadari bahwa apa yang dilakukan konseli sangat merugikan untuk dirinya.

b) Setelah menemukan permasalahan yang terjadi pada konseli maka konselor akan memberikan informasi tentang dampak dari terlalu sering menonton *youtube* dan mengajak konseli membuat komitment untuk melakukan modifikasi perilaku konseli yang dirasa menyimpang.

3) Sesi 3 : Memberikan *reinforcement* dan *consequence*

Mengevaluasi kegiatan konseling pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan kepada konseli tentang kebiasaan menonton *youtube*. Konseli diminta untuk mengenali emosinya seperti berfikir lebih logis dan bertindak secara tepat. Misalnya ketika konseli ingin menonton *youtube* konseli harus mendahulukan pekerjaan rumahnya terlebih dahulu dari pada menonton *youtube.* Setelah pekerjaan rumahnya telah terselesaikan maka konseli dapat menonton *youtube*. Selanjutnya diberikan *reinforcement* atau *consequence* kepada konseli,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*reinforcement*nya dari konselor berupa novel atau buku- buku, *consequence*nya adalah konseli harus menambah jata tabungannya.

4) Sesi 4 : Mengajak konseli untuk mengelola emosinya

Pada sesi keempat ini konselor mengajak konseli untuk meregulasi emosi, yaitu konseli diharapkan dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada dirinya. Seperti saat pertemuan ketiga, pertama bertemu konseli acuh kepada konselor karena satu masalah konseli yaitu paketan internet konseli habis, pada saat itu konseli akan *badmood* kepada orang disekitarnya terutama kepada ibunya. Dengan penerapan regulasi emosi ini diharapkan konseli akan terkontrol tingkat emosinya. Konselor mengajak konseli untuk bersikap sabar dalam mengahadapi masalah seperti pada ayat Al-Qur'an (QS. Ali Imran : 200)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

"Hai orang- orang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersikap siaga (diperbatas negerimu) dan terapkan cara meningkatkan iman dan takwa kepada Allah, supaya kamu beruntung." (QS. Ali Imran : 200)[55]

Seseorang yang beriman hendaknya harus lebih bersabar dan terus bersikap siaga dengan cara lebih meningkatkan iman serta taqwa supaya nantinya masuk dalam golongan orang yang beruntung.

[55] Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjemahan,* hal. 76

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Sesi 5 : Menetapkan prioritas dan menyusun jadwal

Pada pertemuan ini konseli dan konselor menetapkan prioritas dan menyusun jadwal secara bertahap untuk mengurangi kebiasaan menonton *youtube.* Pada sesi ini konselor bersamaan dengan konseli menyusun *daily activity* konseli, dengan penyusunan *daily activity* ini diharapkan kegiatan konseli selama sehari- hari dapat terstruktur dengan baik. Konselor juga berharap dengan adanya *daily activity* ini konseli dapat bersikap disiplin dan tidak melanggarnya. Pada sesi ini penerapan *reinforcemen* dan *consequence* pada sesi ketiga masih berlaku.

6) Sesi 6 : Penyimpulan dan pemberian pendapat oleh konseli

Pada sesi keenam ini konselor meminta konseli untuk menyimpulkan dari hasil konseling, konseli beranggapan jika proses konseling ini tidak membosankan dan memberikan manfaat kepada dirinya. Konseli merasa lebih baik dari sebelumnya, karena adanya *daily activity* tersebut konseli merasa terbantu.

e. Follow Up

Setelah proses konseling dilakukan selanjutnya adalah melakukan langkah evaluasi atau *follow up*, pada langkah ini konselor melihat sejauh mana keberhasilan dalam proses konseling yakni dengan cara mengamati perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses terapi yang dilakukan konseli kepada konselor kepada konseli. Sehingga dengan langkah ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat diketahui efektif atau tidaknya proses konseling dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*, apabila proses terapi dengan menggunakan beberapa teknik *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* tidak dapat dikontrol dengan baik maka konselor akan mengadakan evaluasi.

Setelah diadakannya proses konseling, konseli mengalami banyak perubahan pada dirinya baik perubahan pada pemikiran maupun dalam perilaku sehari- harinya. Perubahan tersebut tidak langsung tampak akan tetapi perubahan tersebut membutuhkan waktu perlahan namun pasti kebiasaan negatif konseli mulai pudar. Sekarang konseli lebih bisa mengontrol emosinya, konseli dapat berkomunikasi dengan orang yang lebih tua juga lebih baik dan sopan. Perubahan yang dimikian ini lah yang diharapkan konseli dan keluarga meskipun ada beberapa sikap yang kurang baik pada konseli seperti sholatnya masih belum tepat waktu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi hasil pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo

Tabel 3.2

Gejala yang nampak sebelum dilakukan proses konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control*

No.	Indikator yang Terjadi	Sebelum Konseling		
		A	B	C
1.	*Preference for simple task* : Menghindari tugas yang sulit, yang banyak akan pemikiran (mengontrol antara belajar dan meonton *youtube*)			√
2.	*Self centeredness* : Kurang peka terhadap lingkungan, egois, tidak bersikap ramah (ketika keinginannya tidak tercapai menyalahkan orang)			√
3.	*Preference for phisycal activity* : memilih kegiatan yang tidak memerlukan keahlian (belajar kemana- mana tidak membawa *handphone*)			√
4.	*Impulsiveness* : Tidak mengontrol dalam membuat keputusan (tidak memperhitungkan efek setiap tindakan)			√

Keterangan :

A : Mampu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B : Cukup Mampu

C : Tidak Mampu

Dalam penyajian data tersebut peneliti akan mendeskripsikan data yang diperoleh di lapangan yang terkait dengan fokus penelitian, yaitu meliputi adiktif *youtube* di Desa Dukuhsari.

a. *Preference for simple task*

Berdasarkan data yang diperoleh konselor selama proses konseling yaitu konseli tidak dapat mengontrol perilakunya saat konseli pulang dari sekolah, sepulang sekolah konseli tidak langsung ganti baju atau sekedar melepas sepatu akan tetapi konseli langsung masuk rumah dan segera mungkin mencari handphonenya. Setelah handphonenya ketemu konseli langsung menonton *youtube* barulah konseli melepas sepatu sambil menonton *youtube*.

Saat itu konseli diingatkan oleh ibunya untuk segera ganti baju dahulu baru bermain *handphone* akan tetapi konseli memarahi ibunya, dan tetap mengiraukan perkataan ibunya. Jadi konseli tetap menonton *youtube* dengan ganti baju dan melepas sepatu.

b. *Self centeredness*

Data berikut ini didapatkan saat konselor ingin melaksanakan proses konseling, akan tetapi konseli *badmood*. Konseli merasa *badmood* karena paketan internet konseli habis, dan konseli tidak memiliki uang untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membeli paketan internet, padahal jika dibandingkan dengan teman- teman konseli uang saku konseli cukup besar sehingga sebenarnya konseli bisa menabung untuk keperluannya sendiri seperti membeli paketan internet. Hal ini berarti konseli tidak dapat mengantisipasi peristiwa konseli adalah tipe remaja yang boros yang suka jajan.

c. *Preference for phisycal activity*

Konseli tidak dapat mengontrol kegiatan, jadi setiap konseli mendapatkan PR atau pekerjaan lainnya konseli selalu mengerjakan dengan tergesah- gesah. Karena waktu konseli yang kosong hanya digunakan untuk bermain handphone untuk menonton *youtube*. Kemana-mana konseli tidak akan pernah lupa untuk membawa handphonenya yang hanya berfungsi untuk *youtube*.

d. *Impulsiveness*

Dalam membuat keputusan ini konseli selalu tidak dapat mengontrolnya. Konseli selalu bersikap seenaknya sendiri kepada siapapun jika konseli sedang memiliki masalah, sikap konseli yang cuek itu sangat besar sehingga konseli sendiri tidak dapat mengontrol dirinya. Jika konseli sedang *badmood* konseli akan marah- marah kepada orang yang dekat dengan dirinya. Pikiran dan perasaan konseli selalu ingin marah jika konseli sudah sedikit saja merasa *badmood*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan temuan data tersebut dapat konselor simpulkan bahwa konseli termasuk individu yang kurang memiliki*self kontrol* hal tersebut memiliki 4 indikator sebagai berikut :

a. *Preference for simple task* (menghindari tugas yang sulit, yang banyak akan pemikiran)

b. *Self centeredness* (kurang peka terhadap lingkungan, egois, tidak bersikap ramah)

c. *Preference for phisycal activity* (memilih kegiaan yang tidak memerlukan keahlian)

d. *Impulsiveness* (tidak dapat mengontrol dalam membuat keputusan)

Tabel 3.3

Gejala yang nampak setelah dilakukan proses konseling

No.	**Indikator yang Terjadi**	**Setelah Konseling**		
		A	**B**	**C**
1.	*Preference for simple task* : Menghindari tugas yang sulit, yang banyak akan pemikiran (mengontrol antara belajar dan meonton *youtube*)	√		
2.	*Self centeredness* : Kurang peka terhadap lingkungan, egois, tidak bersikap ramah (ketika keinginannya tidak tercapai menyalahkan orang)		√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3.	*Preference for phisycal activity* : memilih kegiatan yang tidak memerlukan keahlian (belajar kemana- mana tidak membawa *handphone*)	√		
4.	*Impulsiveness* : Tidak mengontrol dalam membuat keputusan (tidak memperhitungkan efek setiap tindakan)	√		

Keterangan :

A : Mampu

B : Cukup Mampu

C : Tidak Mampu

Dari sajian data tebel diatas konseli dikatakan cukup memiliki perubahan yang meskipun perubahannya tidak secara signifikan akan tetapi konseli dapat berubah secara bertahap setelah melakukan proses konseling dengan terapi cognitive behavior therapy untuk meningkatkan *self kontrol* pada seorang remaja di Desa Dukuhsari. Data tersebut konselor dapatkan dari hasil proses koseling dan hasil wawancara dengan ibu dan kakak konseli.

Perubahan yang terjadi pada konseli yaitu konseli dapat mengontrol perilaku, jika konseli sudah terbiasa setelah pulang sekolah selalu mendahulukan mengambil handphone yang hanya untuk menonton *youtube* akan tetapi sekarang konseli sudah mampu menghilangkan kebiasaan tersebut. Perubahan keduanya adalah jika sebelumnya konseli belum mampu mengantisipasi peristiwa sekarang konseli sudah cukup mampu. Perubahan ketiga adalah konseli sudah mampu mengontrol kegiatannya, yang selama ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup konseli selalu bergantung dengan tontonan yang kurang bermanfaat konseli sekarang sudah mulai mengurangi hal tersebut. Perubahan ke empat adalah konseli sudah mampu mengontrol ketika konseli sedang *badmood* atau dihampiri oleh masalah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis deskriptif kompratif atau biasa disebut metode perbandingan tetap. Teknik ini secara tetap akan membandingkan kategori satu dengan kategori yang lainnya. Deskriptif komperatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* yang dilakukan konselor dilapangan, serta apakah terdapat perubahan pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan konseling.

Berikut adalah hasil analisis data mengenai kondisi seorang remaja yang kurang mampu mengontrol dirinya sendiri, analisis data tentang pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* untuk mengurangi adiktif *youtube* pada seorang remaja.

A. Analisis data tentang gejala seorang remaja yang kurang mampu dalam mengendalikan diri (*Self Control*)

Berdasarkan hasil dari data di lapangan, maka peneliti dapat menganalisa dengan menggunakan deskriptif kompratif, yakni membandingkan antara teori yang ada dengan data yang telah diperoleh di lapangan, yang akan peneliti bandingkan dalam tabel sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.1

Perbandingan antara Teori dan Data Lapangan Mengenai Gejala Remaja yang Kurang Memiliki *Self Control*

Data Teori	Data Empiris/ Lapangan
Gottfredeson dan Hirschi (1990), aspek elemen *low self control* memiliki ciri- ciri : 1. *Preference for simple task* (menghindari tugas yang sulit, yang banyak akan pemikiran) 2. *Self centeredness* (kurang peka terhadap lingkungan, egois, tidak bersikap ramah) 3. *Preference for phisycal activity* (memilih kegiatan yang tidak memerlukan keahlian) 4. *Impulsiveness* (tidak dapat mengontrol dalam membuat keputusan)	1. Konseli kurang bisa mengontrol perilaku dibuktikan dengan tindakan konseli selalu mendahulukan *handphone*nya ketimbang hal lainnya 2. Konseli tidak dapat bersikap ramah, konseli egois dan memarahi yang lain jika konseli memiliki masalah 3. Konseli selalu mengerjakan sesuatu dengan tergesah- gesah 4. Konseli tidak mempertimbangkan sesuatu sebelum konseli bertindak

Berdasarkan tabel diatas, gejala- gejala seorang yang kurang memiliki kontrol diri maka konselor mengambil kesimpulan bahwa konseli kurang memiliki kontrol diri sehingga konseli perlu untuk mengikuti proses konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Analisis data tentang proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self Control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo

Tabel 4.2

Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori Konseling dengan Pelaksanaan Konseling

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi masalah Langkah yang digunakan untuk mengetahui masalah- masalah yang nampak pada konseli	Disini konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti : hasil dari ibu konseli, kakak konseli dan konseli sendiri. Dengan mencari berbagai sumber membuat konselor mengetahui masalah yang nampak pada konseli. Dari sumber tersebut melalui wawancara dan obeservasi konselor, konselor menemukan masalah konseli yakni kurang memiliki *self control.*
2.	Diagnosa Langkah yang digunakan untuk menetapkan masalah konseli berdasarkan dari latar belakang permasalahan	Setelah melakukan wawancara dan observasi terhadap konseli, ibu konseli, dan kakak konseli, konselor mulai menemukan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, yakni konseli belum dapat mengontrol dirinya. Dikarenakan konseli merasa terabaikan dirumah, dari kurangnya kontrol diri tersebut konseli menjadi kurang kontrol

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		terhadap dirinya, konseli kurang peka terhadap lingkungan, konseli lebih senang dengan kegiatan yang kurang penting dan konseli tidak mampu mengontrol dalam membuat keputusan.
3.	Prognosa Langkah yang digunakan untuk menetapkan jenis bantuan untuk konseli	Dari hasil diagnosa tersebut akhirnya konselor mulai menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli, yaitu konseling menggunakan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control*. Berdasarkan dari data wawancara dan observasi yang dilakukan oleh konselor mulai dari identifikasi masalah, simpulan dari langkah diagnosa, dalam hal ini konselor berusaha menetapkan sebuah alternatif tindakan sebagai jalan untuk membantu penyelesaian pada masalah konseli, yaitu konselor menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*, yaitu yang pertama memberikan *reinforcement* atau *consequence* dari perilaku sebelumnya untuk konseli yang mulai mengurangi kebiasaan menonton *youtube*. Yang kedua mengajak konseli untuk mengenali emosinya dengan menggunakan regulasi emosi seperti membuat *plaining, positive reapprisal*. Dan mengajak disiplin atas daftar tersebut. Tujuan konselor menggunakan teknik tersebut adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		supaya kontrol diri pada konseli dapat meningkat sehingga diharapkan terjadi perubahan tingkah laku dan cara berfikir yang lebih obyektif dan subyektif.
4.	Terapi atau *treatment* Langkah yang digunakan untuk pelaksanaan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli yaitu dengan bantuan teknik *self control*	Untuk mengatasi masalah konseli yang kurang memiliki kontrol diri, disini konselor berusaha untuk menyedarkan konseli mengenai identitas diri konseli dan kenyataan yang ada. Dalam membantu konseli konselor merumuskan langkah bantuan seperti berikut : Yang pertama, konselor mengajak konseli untuk mengurangi aktivitas untuk menonton *youtube* dengan mengganti aktivitas lainnya seperti tontonan tersebut diganti dengan membaca komik atau novel, dari aktivitas tersebut konseli diberikan *reinforcement* atau *consequence* jika konseli berhasil dan melanggar hal tersebut, *reinforcementnya* adalah jika konseli berhasil dalam tiga hari sekali konseli akan diberikan konselor novel dan konsekuensinya jika konseli melanggar adalah konseli harus menambahi uang tabungannya. Yang kedua yaitu mengajak konseli untuk mengenali emosinya dengan cara regulasi emosi yaitu mengontrol emosi yang timbul pada diri konseli, regulasi ini konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		mengajak konseli untuk membuat *plaining* dan *daily activity* konseli hal ini diharapkan konselor agar aktivitas konseli lebih terstruktur dan lebih terkontrol
5.	*Follow up* Langkah yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil	Proses evaluasi ini adalah konselor dapat melihat pada konseli setelah dilakukannya proses konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control.* Setelah diadaknnya proses konseling, konseli mengalami banyak perubahan dalam dirinya dalam kegiatannya sehari- hari, meskipun perubahan tersebut bertahap tidak langsung terlihat. Sekarang konseli lebih bisa mengontrol emosinya, lebih bisa mengontrol tindakannya, meskipun ada beberapa hal yang belum bisa di perbaiki konseli yaitu konseli terkadang lupa kalau konseli ingin berubah lebih baik.

Proses konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* terdapat kesamaan dengan pelaksanaan yang ada pada teori dan lapangan, yaitu pada langkah- langkah dalam melakukan proses konseling, yaitu langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*) serta langkah evaluasi atau *follow up.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. **Analisis data tentang hasil pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavir therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo**

Untuk melihat hasil akhir dari proses konseling dalam mengurangi adiktif *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja di Desa Dukuhsari Jabon, maka analisis data dapat dilakukan dengan membuat skala perbandingan perubahan yang terjadi pada konseli agar dapat terlihat berhasil atau tidaknya proses koseling yang dilakukan oleh konselor. Adapun keberhasilan proses konseling dapat dilihat dari skala berikut ini :

Tabel 4.3

perubahan Konseli Sebelum Konseling dan Setelah Konseling

No.	Indikator yang Terjadi	Sebelum Konseling			Setelah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	*Preference for simple task* : Menghindari tugas yang sulit, yang banyak akan pemikiran (mengontrol antara belajar dan meonton *youtube*)			√	√		
2.	*Self centeredness* : Kurang peka terhadap lingkungan, egois, tidak bersikap ramah (ketika keinginannya tidak tercapai menyalahkan orang)			√		√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3.	*Preference for phisycal activity* : memilih kegiatan yang tidak memerlukan keahlian (belajar kemana- mana tidak membawa *handphone*)			√	√		
4.	*Impulsiveness* : Tidak mengontrol dalam membuat keputusan (tidak memperhitungkan efek setiap tindakan)			√	√		

Keterangan :

A : Mampu

B : Cukup Mampu

C : Tidak Mampu

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling peneliti berpedoman dengan prosentase perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut:

1. *Excellent* : jika lebih dari 90％ sampai dengan 100％ maka dikatogorikan luar biasa atau dikatan sangat berhasil.

2. *Good* : jika mulai dari 80％ sampai dengan 89％ maka dikategorikan berhasil.

3. *Fair* : jika mulai 70％ sampai dengan 79％ maka dikategorikan cukup berhasil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. *Poor* : jika kurang dari 70％ maka dikategorikan kurang berhasil.[56]

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat perubahan perilaku dari konseli setelah dilakukannya proses konseling. Sebelum melakukan proses konseli gejala kurangnya kontrol diri diantaranya konseli kurang mampu mengontrol diri antara belajar dengan menonton *youtube*, konseli kurang peka terhadap sekitar, konseli lebih memilih kegiatan yang tidak memrlukan keahlian, konseli tidak dapat mengontrol dirinya dalam mebuat suatu keputusan. Namun setelah dilakukannya proses konseling yang awalnya konseli kurang mampu mengontrol dirinya sekarang konseli sudah dapat mengontrol diri, konseli kurang peka terhadap lingkungan perubahan yang terjadi adalah konseli sedikit mampu peka terhadap lingkungan dan tidak egois, konseli lebih memilih kegiatan yang tidak memerlukan keahlian sekarang konseli sudah mampu memilih kegiatan yang lebih positif, konseli tidak dapat mengontrol dirinya saat mengambil keputusan sekarang konseli sudah mampu membuat keputusan yang diambilnya sendiri.

Perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukannya proses konseling dan setelah dilakukan proses konseling terlihat dalam presentase berikut :

1. Indikasi mampu melakukan = 3/4 x 100％ = 75％

2. Indikasi cukup mampu dilakukan =1/4 x 100％ = 25％

3. Indikasi tidak mampu dilakukan = 0/4 x 100％ = 0％

[56] Irwan Soehartono, *Metode Penelitia Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1999), hal. 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka presentase hasil perubahan indikasi yang terjadi pada konseli menghasilkan bahwa dari proses konseling dalam mengurangi adiktig *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja menunjukkan sebuah keberhasilan. Terlihat dari perubahan perbandingan dari presentase sesudah dan sebelum proses konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan simpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan mengurangi adiktif *youtube* melali pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* pada remaja terdapat lima langkah proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor, yaitu identifikasi masalah ; langkah yang digunakan konselor untuk mengetahui masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, setelah teridentifikasi masalah konselor melakukan diagnosa ; yaitu langkah yang digunakan konselor untuk menetapkan masalah konseli yaitu konseli memiliki masalah jika ia adict terhadap *youtube*, setelah melakukan diagnosa konselor melakukan prognosa ; yaitu langkah yang digunakan konselor untuk menetapkan jenis bantuan untuk konseli, pada permasalah kali ini konselor menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control*, setelah prognosa konselor mulai melakukan terapi kepada konseli ; terapi ini ditujukan untuk mengatasi masalah konseli, terapi yang digunakan kali ini dengan cara meregulasi emosi konseli, dan membantu konseli dengan cara memberikan *daily activity* untuk konseli agar kegiatan konseli lebih terstruktur, setelah melakukan terapi selanjutnya adalah *follow up* ; langkah yang digunakan konselor untuk mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Hasil yang diperoleh dari konseling melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* untuk mengurangi adiktif *youtube* adalah yang pertama konseli belum bisa mengontrol perilaku seperti lebih mendahulukan untuk menonton *youtube* sekarang konseli sudah mulai bisa mengatur antara belajarnya dan menonton *youtube.* Yang ke dua jika sebelumnya konseli kurang peka terhadap lungkungan, konseli yang memiliki karakter yang cuek sekarang konseli mulai berubah sedikit dalam hal ini. Yang ke tiga jika sebelumnya konseli lebih senang dengan *handphone*nya sekarang konseli sudah bisa mulai meninggalkan *handphone*nya dan mengganti dengan membaca buku- buku atau novel. Perubahan yang keempat, jika yang awalnya konseli tidak dapat mengontrol untuk membuat keputusan sekarang konseli sudah mulai bisa membuat keputusan. Proses konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* melalui teknik *self control* pada remaja dapat dikatakan berhasil karena konseli sudah cukup mampu untuk merubah dirinya dan kegiatannya.

B. Saran

1. Bagi konselor, sebaiknya konselor lebih giat lagi untuk mengasah kemampuan konseling mengenai kemampuan komunikasi konseling. Konselor juga harus mampu meraih kepercayaan dan keyakinan pada dirinya sendiri untuk menumbuhkan sikap dan perilaku yang baik.

2. Bagi konseli, konseli sebaiknya harus lebih memahami keadaan keluarga dan lebih peka terhadap kondisi keluarga, konseli harus dapat bersifat lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bijaksana lagi. Hal tersebut juga supaya konseli tidak mudah terbawa arus kepada hal yang negatif. Konseli juga harus memperkuat keimanannya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosdakarya

Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta

Ardillasari, Noratika & Adi Firmanto. 2017. "*Hubungan Self Control dan Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Sipil"* Vol. 05, No. 01. Malang: Fakultas Psikologi UMM

Asihwardji, Danuyasa. 1996. *Ensiklopedia Psikolog*i. Jakarta: Arcan

Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.* Surabaya: Dakwah Digital Press

Budiharjo, Paulus. 1997. *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir.* Yogyakarta: Kanisius

Bungin, Berhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format- Format Kuantitatif dan Kualitatif.* Surabaya: Universitas Airlangga

Chaplin, James P. 1993. *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Corey, Gerald. 2005. *Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: PT. Refika Aditama

Hurlock, Elizabeth. B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga

Leod, Jhon. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus.* Jakarta: Nuansa

Mc. Leod, Jhon. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet 1.* Jakarta: Kencana

Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kunantitatif.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Oemarjoedi, A Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi.* Jakarta: Kreatif Media

Panuju, Panut dan Ida Umami. 2005. *Psikologi Remaja.* Yogyakarta: Tiara Wacana

Soedarmaji, Hartono B. 2006. *Psikologi Konseling.* Surabaya: Press UNIPA

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif Kuntitatif dan R dan D.* Bandung: Alfabeta

Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendekatan Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yahya AD, Megalia. 2016. "*Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung". Vol 2.* Bandar Lampung

Rahmawati, Yuly. 2016. "*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Modelling Untuk Menangani Online Shop Addict: Studi Kasus Seorang Warga Di Kelurahan Magersari di Sidoarjo"* Skripsi, FDK Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Yusuf, Umar & R. Luki Setianto. 2016. "*Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress"* Vol. 29, No. 2. Bandung: Mimbar

https://id.m.wikipedia.org/wiki/YouTube

https://shopsmart.co.id/trending/main-squishy-apaan-sih-tuh/

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id