



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan
Teknik Muhasabah Diri dalam
Mengendalikan Kecanduan Smartphone pada
Seorang Remaja Di Desa Wedoro Kecamatan
Waru Kabupaten Sidoarjo***

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Social (S.Sos)

Oleh:

Mega Hanim Makmuria

Nim. B73218098

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS NEGERI SUANAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OBTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mega Hanim Makmuria

NIM : B73218098

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Kolonel Sugiono No 32, Sidoarjo.
Jawa Timur

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah ditampilkan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademi apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini tidak sebagaimana hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala kosekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 23 januari 2022

Yang menyatakan



Mega Hanim Makmuria

B73218098

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mega Hanim Makmuria
NIM : B73218098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Cognitive Behavior Therapy*
(CBT) dengan Teknik Muhasabah
Diri dalam Mengedalikan
Kecanduan *Smartphone* pada
Seorang Remaja Di Desa Wedoro
Kecamatan Waru Kabupaten
Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 28 Januari 2022
Menyetujui pembimbing,



Dr. H. Cholil. M. Pd.I
Nip. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Muhasabah Diri
dalam Mengendalikan Kecanduan *Smartphone* pada Seorang Remaja Di
Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh
Mega Hanim Makmuria
B73218098

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana Strata
Satu pada tanggal 23 januari 2022
Tim penguji

Penguji I

Dr. H. Cholil. M. Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III

Dra. Psi Milla Jara, M.Si
NIP. 196804132014112001

Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pi
NIP. 19731121200511002

Surabaya, 23 januari 2022



Dekan.

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Mega Hanim Makmuria
NIM : B73218098
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Dan Konseling Islam
E-mail address : megahanim1999@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 :

Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Muhasabah Diri Dalam Mengendalikan Kecanduan Smartphone Pada Seorang Remaja Di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 25, September 2022

Penulis

(Mega Hanim Makmuria)

ABSTRAK

Mega Hanim Makmuria. NIM. B73218098, 2022. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Muhasabah Diri Dalam Mengendalikan Kecanduan *Smartphone* Pada Seorang Remaja Di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui proses *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo. 2) Untuk mengetahui hasil *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus yang kemudian dianalisis dengan deskriptif komparatif, Hasil yang didapat dari hasil proses konseling melalui *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphpne*. Sebelum proses konseling, konseli belum bisa mengubah perilaku ketergantungan menjadi perilaku rasional dan logis karena awal mulanya konseli beranggapan bahwa *smartphpne* hanya mengisi waktu luang konseli ternyata lama – lama menjadi kecanduan dan membuat konseli lebih *up to date* dengan *smartphpne* yang dimilikinya. Maka setelah melakukan proses konseling dengan lima tahapan konseli sudah mulai sedikit demi sedikit perilaku konseli tersebut berubah dengan dilaksanakannya proses konseling dan

pemberian *treatmen* pada konseli, dan *treatmen* yang dilakukan ini cukup berhasil menunjukkan terjadinya perubahan perilaku yang irasional menjadi lebih rasional dan logis.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Muhasabah Diri, Dan Kecanduan Smartphone.*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

JUDUL.....	1
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN ONTENSITAS SKRISPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Konsep	12
1. <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT).....	12
2. Muhasabah diri.....	13
3. Kecanduan <i>smartphone</i>	15
4. Remaja	16
F. Sistematika Pembahasan	16

BAB II KAJIAN TEORITIK.....	18
A. Kerangka Teoritik	18
1. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	18
2. Muhasabah Diri.....	28
3. Kecanduan <i>Smartphone</i>	33
4. Remaja	45
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	53
B. Lokasi Penelitian.....	54
C. Jenis Dan Sumber Data	54
D. Tahap – tahap penelitian	57
E. Teknik Pengumpulan Data	58
F. Teknik validitas data	60
G. Teknik analisis data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Gambaran umum subyek penelitian	62
B. Penyajian Data	73
C. Pembahasan hasil penelitian (analisis data).....	96
1. Perspektif teori	96
3. Perspektif islam	111
A. Kesimpulan	113
B. Rekomendasi.....	114

C. Keterbatasan penelitian	116
DAFTAR PUSTAKA.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perilaku yang akan dikurangi 1	88
Tabel 4.3 Perbandingan Teori & Lapangan	96
Tabel 4.4 Proses sebelum & sesudah konseling	106
Tabal 4.5 Hasil sebelum & sesudah konseling	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema 1	21
---------------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja sering disebut dengan masa sosial, sehingga pada masa inilah remaja mencoba untuk berinteraksi dengan orang lain. *Smartphone* salah satu alat komunikasi yang digunakan oleh remaja. Karena hal tersebut menjadikan popularitas dan ketersediaan *smartphone* dalam beberapa tahun terakhir meningkat secara dramatis oleh masyarakat umum termasuk remaja. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan efek buruk bagi remaja. Karena dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan efek buruk yaitu kesehatan fisik, mental, dan lainnya.²

Baru-baru ini, istilah kecanduan *Smartphone* telah diperkenalkan untuk menguraikan perilaku kecanduan *smartphone* terkait dengan gangguan fisik dan psikososial³. *Smartphone* hadir sebagai teknologi canggih, yang memiliki sentuhan laya, kemampuan untuk mengakses Internet, menginstal aplikasi, dan juga memiliki fungsi lainnya. Perangkat ini memiliki kapasitas yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Disisi lain, penggunaan *smartphone* dapat memenuhi kebutuhan remaja untuk mencari informasi, instan

² Tayana Panova, Xavier Carbonell “ *Is smartphone addiction really an addiction?*” (Journal of Behavioral Addictions, Vol, 7 No, 2 2018) H. 253

³ Yupi Supartini, Puput Dwi Martiana dan Titi Sulastri, “*Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP*” (JKEP. Vol.6 No. 1 Mei 2021) H.69-85

pesan, interaksi sosial, dan hiburan⁴. Kuatnya pengaruh *smartphone* terhadap remaja tergantung pada setiap individu penggunaannya, apabila remaja kecanduan *smartphone* lebih mementingkan untuk bermain *smartphone* dari pada melakukan pekerjaan yang lain. maka tidak kemungkinan remaja tidak mau keluar dari zona nyaman yang sudah membelenggu tingkat kenyamanan dalam bermain *smartphone* tetapi remaja mampu memahami dalam menempatkan diri dalam memanfaatkan *smartphone* dengan baik dan pandai dalam membagi waktu dengan baik. Maka *smartphone* pun dalam pengaruhnya masih tidak memberikan efek yang buruk⁵.

Freeman mendefinisikan kecanduan *smartphone* adalah seseorang yang tidak memiliki kendali atas waktu saat menggunakan *smartphone*. Seringkali menghabiskan waktu bermain terlalu banyak di *smartphone*.⁶ Sedangkan menurut Yuwanto kecanduan *smartphone* yaitu apabila individu tidak mampu mengendalikan keinginannya dapat menyebabkan dampak negatif pada diri individu. Maka

⁴ Christian Montag, Elisa Wegman, Rayna Sariyska, Zsolt Demetrovics, Matthias Brand, “*How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”*” (Journal of Behavioral Addictions, vol 9, no 4, 2020). H. 909

⁵ Adib Lydianto Putro dan Evi Winingsih, “*Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Kecanduan Internet Pada Peserta Didik*” (Vol 11, No 05, 2020) H. 718

⁶ Suci Maharani Putri, Skripsi : “ *Pengaruh Smartphone addition terhadap Empati Pada Generation Milenial* ” (Pekanbaru : Universitas Islam Riau, 2019) H. 8

perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku adiktif atau kecanduan. Pendapat dari *Kwon, Kim, Cho, Yang* mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* ialah perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* dalam menghadapi kehidupan sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol dorongan terhadap diri seseorang.

Disisi lain *Chiu*, memberikan pengertian mengenai bahwa kecanduan *smartphone* yaitu salah satu kecanduan yang mempunyai resiko lebih ringan ketimbang kecanduan alkohol atau kecanduan obat-obatan. Perilaku kecanduan ini dapat dirasakan ketika individu tidak dapat mengendalikan keinginannya dalam menggunakan *smartphone* berlebih yang dapat menyebabkan dampak *negative* pada diri individu yang bersangkutan⁷. Liana dkk memperjelaskan mengenai kecanduan *smartphone* adalah keinginan seseorang untuk menggunakan *smartphone* diluar batas wajar, terlepas dari efek *negative* yang akan ditimbulkan.

Remaja dapat dikatakan mengalami kecanduan apabila memiliki karakteristik seperti *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *positive anticipation* (antisipasi positif), *withdrawal* (penarikan diri), *cyberspace oriented relationship* (hubungan yang berorientasi dunia maya), *overuse* (penggunaan berlebihan), dan *tolerance* (toleransi).⁸ Maka Adanya kecanduan *smartphone* ini dapat menyebabkan beberapa faktor yang berasal dari internal, situasional,

⁷ Sam Wook Choi dkk, “*Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction*” (Journal of Behavioral Addictions Vol. 4 No. 4. 2015) H. 312

⁸ Ibid

sosial dan yang terakhir berasal dari luar eksternal.⁹ Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja saat ini dapat dilihat melalui banyaknya kebutuhan remaja dalam pembelajaran jarak jauh. Sistem pembelajaran jarak jauh mengharuskan remaja untuk menggunakan bantuan *smartphone*. Para remaja juga beranggapan penggunaan *smartphone* dapat memberikan informasi secara cepat dan akurat dari sumber yang terpercaya, proses pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan media internet, dan media internet merupakan bagian keberhasilan dalam dunia Pendidikan dimasa pandemi Covid-19 saat ini, oleh karena itu, fungsi media internet saat ini dipromosikan dalam proses penggunaan dengan bantuan *smartphone*. Al-Qur'an dalam surah Al-An'am ayat 44 Allah Taala pun berfirman:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ

Artinya : *“Kemudian apabila mereka melupakan apa yang telah diperingatkan mereka dengannya, Kami bukakan kepada mereka pintu-pintu segala kemewahan dan kesenangan, sehingga apabila mereka bergembira dan bersuka-ria dengan segala nikmat yang diberikan kepada mereka, Kami timpakan kepada mereka secara mengejut (dengan bala bencana yang membinasakan), maka mereka pun*

⁹ Wahyu Firdaus, Muhammad sholeh marsudi, “konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior” (jurnal hasil penelitian mahasiswa, vol, 6, No, 1, 2021) H. 21

berputus asa (dari mendapat sebarang pertolongan)¹⁰

Dalam surat diatas bisa menjadi renungan oleh konseli bahwa Allah SWT memudahkan semua hamba-Nya untuk berkomunikasi dan mencari informasi menggunakan *smartphone*. Allah SWT sudah menciptakan semua kemudahan untuk hamba-Nya dan Allah SWT sudah memperingatkan bahwa kemudahan tersebut justru menyibukkanmu. kemudian, karena sesuatu yang berlebihan tentunya tak disukai oleh Allah SWT dalam agama islam pun tidak melarang menjelajahi kecanggihan dunia, namun bijaklah dalam menggunakannya.

Dengan fenomena dan masalah yang ada sekarang, peneliti temukan pada seorang remaja di Desa Wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo. Dan berdasarkan informasi peneliti temukan terdapat seorang remaja yang bernama reihan (nama samaran) yang berumur 15 tahun. Dimana konseli memiliki perilaku kecanduan *smartphone*. Konseli adalah siswa disalah satu sekolah swasta di sidoarjo. Konseli menganggap bahwa *smartphone* adalah suatu barang yang sangat penting bagi dirinya. Karena *smartphone* dinilai dapat membantu berbagai kebutuhan sehari-hari, terutama dalam memenuhi kebutuhan pendidikan, mencari informasi dan media hiburan seperti mengakses *youtube*, *facebook*, *instagram*, *Google*, *Tiktok*, dan bermain *Game Online*. Konseli mengatakan banyak waktu yang telah ia habiskan bersama *smartphone* dibandingkan mengerjakan tugas

¹⁰ Al – Qur’an, *Al – an’am* : 44

sekolah (PR) atau kegiatan bermanfaat lainnya. Dimana hal tersebut berdampak pada kehidupan reihan yang menjadi malas dalam kehidupan sehari-harinya, hingga membuat konseli sering lalai dengan meninggalkan kewajibannya seperti tidak mengerjakan tugas sekolah PR hingga meninggalkan sholat. Konseli dapat menghabiskan sekitar 15 jam/hari, terus-menerus memeriksa *smartphone* miliknya, dengan membuka beberapa aplikasi yang ada dalam *smartphone*. Tidur larut malam hingga jam 2 sampai 3 pagi dan paginya bangun kesiangan, dengan bangun tidur langsung melihat layar *smartphone*, membawah *smartphone* pada saat ke kamar mandi, suka berbohong terutama kepada kedua orang tuanya, konseli akan meminta uang lebih untuk iuran di sekolah padahal untuk membeli paket data internet, dan kurangnya interaksi dengan dunia nyata, karena disini konseli sudah beranggapan dengan bermain *smartphone* dapat membantu konseli dalam melupakan dan menghilangkan stres dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan Hasil wawancara konselor juga mendapatkan bahwa konseli merasa tidak bisa fokus mengerjakan hal lain, kesepian, tidak percaya diri, sedih, cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*, sulit bergaul dengan dunia nyata, suka melihat kehidupan orang lain untuk membandingkan kehidupan sendiri, pola tidur yang berubah pada saat malam hari. Padahal kedua orang tuanya selalu meningatkan konseli dengan tidak terus menerus bermain *smartphone*, konseli sendiri marah

dan kesal kalau di ingatkan oleh kedua orang tuanya hingga mengeluarkan perkataan yang tidak baik.

Penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* pada konseli. sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengendalikan dampak negatif dari kecanduan tersebut salah satunya adalah terapi psikologis yang direkomendasikan dalam menangani ketergantungan remaja terhadap *smartphone* yakni suatu metode yang disebut *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dimana peneliti juga memberikan teknik islam yaitu muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah jenis pendekatan yang menggunakan terapi perilaku kognitif individual untuk membantu mengubah suasana hati dan perilaku dengan melakukan perubahan melalui pikiran dan perilakunya. Dan mengubah keyakinan individu untuk mengubah perilaku ¹¹ (CBT) adalah konseling yang difokuskan untuk mengarahkan pikiran. Keyakinan, atas perkataan dan perilaku individu terhadap kestabilan terhadap diri, dan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) ini mendorong individu untuk belajar mengubah perilaku mereka, menenangkan diri, merasakan lebih baik dan membantu konseli dalam menyeimbangkan pikiran emosi, dan kognitif mereka.

Dalam memperkuat teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) peneliti menggunakan muhasabah diri,

¹¹ Riananda Regita Cahyani dan Fathul Lubabin Nuqul, “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan *Body Shame*” (jurnal intervensi psikologi, Vol. 11, No. 2, Desember 2019). H 92

muhasabah adalah bentuk evaluasi diri yang bertujuan untuk membandingkan tindakan yang dilakukan dan memikirkan kembali apa yang ingin dilakukan individu, dengan mengetahui kesalahan dan kekurangannya, maka individu tersebut akan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri dan menahan diri dari perbuatan yang tidak baik.

Muhammad Al-Ghazali memberikan pengertian bahwa *muhasabah* (koreksi diri) adalah usaha seorang muslim untuk menghitung, mengkalkulasi diri seberapa banyak dosa yang telah dilakukan dan kebaikan apa saja yang belum dilakukannya.¹² Sedangkan menurut Arif Rahman menyatakan bahwa muhasabah diri meliputi evaluasi terhadap pemanfaatan umurnya dari masa ke masa dan segala hal yang dilakukan oleh anggota tubuhnya. Rutin harian itu berlaku karena manusia sering memikirkan tentang kehidupannya. Ia meliputi rasa syukur kepada Allah dan juga rasa hina diatas segala dosa-dosa dikarenakan perbuatan fasik yang telah dilakukan mereka.¹³ Menurut Saifudin Bachrun (Penulis dan Da'i Modern), mengemukakan bahwa Muhasabah adalah cara mencapai kualitas hidup yang lebih baik dari hari ke hari, tidak hanya proses evaluasi

¹² Siti Shahilatul Arasy, "*Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadist)*", skripsi, (yogyakarta : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014) H. 97

¹³ Zulkifli, A inul Mardziah Binti. *Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya'Ulumiddin)*. (PhD diss., UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018) H. 8

diri, tetapi juga bentuk syukur atas anugrah Allah SWT.¹⁴

Karena Muhasabah diri ini serupa dengan bentuk penilaian diri, intropeksi diri dan refleksi diri, semua hamba Allah SWT selalu menggunakan diri mereka sebagai dasar untuk penilaian berdasarkan tujuan diri sendiri. Setiap hamba Allah SWT dianjurkan untuk terus-menerus bermuhasabah diri sebagai bentuk evaluasi diri ke arah yang lebih baik sehingga tidak ada penyesalan di kemudian hari. Sebagai mana firman Allah SWT dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍّ وَانقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan - Nya dan meninggalkan larangan - Nya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan” (QS Al-Hasyr ayat 18)¹⁵*

¹⁴ Nimas Fitriatul Latifa., *Terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati seorang ibu dalam bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar.* (PhD diss., UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018) H. 17-18

¹⁵ Al – Qur’an, *Al-Hasyr* : 18.

Oleh karena itu, melihat fenomena di atas peneliti tertarik untuk mempertimbangkan alasan jika kecanduan *smartphone* dibiarkan terus menerus akan menyebabkan munculnya perilaku negatif yang mengendalikan konseli, maka dalam penelitian ini, peneliti akan memfokuskan pada perilaku ketergantungan menjadi perilaku rasional dan logis. Dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut, beberapa penjelasan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Muhasabah Diri Dalam Mengendalikan Kecanduan Smartphone Pada Seorang Remaja Di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo”***

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo ?
2. Bagaimana hasil *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui rumusan masalah diatas, maka ada tujuan yang harus diselesaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada

seorang remaja di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo.

2. Untuk mengetahui hasil *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengedalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu dipergunakan menjadi media pengembangan ilmu serta bahan kajian dan menambah wawasan baru bagi peneliti pada bidang bimbingan konseling islam. Namun yang paling diharapkan adalah bisa menambah wawasan masyarakat tentang kecanduan *smartphone* yang ternyata sangat penting dalam mempengaruhi kehidupan sehari - hari.
- b. Sebagai informasi dan referensi khususnya bagi mahasiswa program studi bimbingan konseling islam dan mahasiswa umum program studi bimbingan konseling islam dalam menangani kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu seorang remaja yang mempunyai masalah dalam kecanduan *smartphone*.
- b. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat menjadi media bagi konselor untuk lebih efektif mengembangkan dan menerapkan

pendekatan-pendekatan yang diperoleh dalam proses perkuliahan dalam mengatasi masalah kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.

E. Definisi Konsep

1. *Cognitive behavior therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah jenis pendekatan yang menggunakan terapi perilaku kognitif untuk mengubah suasana hati dan perilaku, membuat perubahan melalui pikiran dan perilaku, dan mengubah keyakinan individu untuk mengubah perilaku.¹⁶ (CBT) adalah konseling yang difokuskan untuk mengarahkan pikiran. Keyakinan, atas perkataan dan Tindakan individu terhadap kestabilan terhadap diri, dan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) ini mendorong individu untuk belajar mengubah perilaku mereka, menenangkan diri, merasakan lebih baik dan membantu konseli dalam menyeimbangkan pikiran emosi, dan kognitif mereka.

Tujuan dari *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah mendorong orang untuk belajar mengubah perilaku mereka untuk menenangkan diri agar merasa lebih baik. Berfikir lebih tenang dan membantu mengambil keputusan yang tepat, akhirnya, dengan *cognitive behavior therapy* (CBT) diharapkan untuk membantu konseli menyesuaikan pikiran, kesadaran dan perilaku mereka.

¹⁶ Riananda Regita Cahyani dan Fathul Lubabin Nuqul, “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan *Body Shame*” (jurnal intervensi psikologi, Vol. 11, No. 2, Desember 2019). H 92

2. Muhasabah diri

Muhasabah diri ini serupa dengan bentuk penilaian diri, intropeksi diri dan refleksi diri, semua hamba Allah SWT selalu menggunakan diri mereka sebagai dasar untuk penilaian berdasarkan tujuan diri sendiri. Setiap hamba Allah SWT dianjurkan untuk terus-menerus bermuhasabah diri sebagai bentuk evaluasi diri ke arah yang lebih baik sehingga tidak ada penyesalan di kemudian hari.

Dalam penelitian ini, konselor mendorong konseli untuk mengendalikan diri dengan menilai perilaku mereka, dalam menilai perilakunya konselor mengajukan beberapa pertanyaan yang memungkinkan konseli untuk mencerminkan perilakunya. Bentuk intropeksi ini juga dikenal sebagai muhasabah, maka disini Kecanduan *smartphone* pada konseli cukup tinggi, hingga membuat konseli merasa tidak nyaman, kesepian, tidak percaya diri, sedih, stres, gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*. dan pola tidur yang berubah dan kurangnya produktif dalam kegiatan sehari – hari, suka berbohong terutama kepada orang tuannya maka dapat dilihat dari masalah konseli tersebut, muhasabah diri dapat menjadi salah satu bentuk terapi yang kategoris untuk mengendalikan kecanduan *smartphone* agar konseli dapat melihat manfaat dan *mudharatnya* dalam penggunaan *smartphone* berlebih.

3. Kecanduan *smartphone*

Freeman mendefinisikan kecanduan *smartphone* adalah seseorang yang tidak memiliki kendali atas waktu saat menggunakan *smartphone*.

Seringkali menghabiskan waktu bermain terlalu banyak di *smartphone*, sehingga dapat berdampak perasaan cemas dan masalah dalam hidup mereka.¹⁷ Sedangkan menurut Yuwanto kecanduan *smartphone* yaitu apabila individu tidak mampu mengendalikan keinginannya dapat menyebabkan dampak negatif pada diri individu. Maka perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku adiktif atau kecanduan.

Karena dalam perkembangannya, *smartphone* telah tumbuh menjadi sebuah tren yang menyebar secara luas dikalangan remaja. Karena *Smartphone* menjadi alat komunikasi yang digunakan pada saat ini, hal tersebut menjadikan popularitas dan ketersediaan *smartphone* dalam beberapa tahun terakhir meningkat secara dramatis oleh masyarakat umum termasuk remaja. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan efek buruk bagi remaja. Karena dengan mengunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan efek buruk seperti kesehatan fisik, mental, dan lainnya.

F. Sitematika Pembahasan

Penulisan Sitematika Pembahasan adalah untuk memudahkan pembaca dalam membaca dan memahami skripsi, sehingga mengetahui deskripsi dan langkah-langkah penulisanya. Sitematika pembahasan terbagi menjadi 5 bagian. yaitu:

¹⁷ Suci Maharani Putri, Skripsi : “ *Pengaruh Smartphone addition terhadap Empati Pada Generation Milenial* ” (Pekanbaru : Universitas Islam Riau, 2019) H. 8

Bab I Pendahuluan memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka mencakup penilaian kajian teoritik, yang berisi tiga bagian, dimana bagian pertama yaitu, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang kedua Muhasabah Diri, yang ketiga kecanduan *Smartphone*, dan yang terakhir penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian Berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan – tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan yang terakhir teknik analisa data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan dalam bab ini berisi tiga bagian, yaitu gambaran umum subyek penelitian yang meliputi deskripsi lokasi penelitian dan deskripsi singkat sampel penelitian, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian prespektif teori dan prespektif islam.

Bab V Penutup Berisihksn beberapa bagian yaitu kesimpulan, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.

Dan di akhir bagian ada daftar pustaka dan lampiran dokumentasi. Demikian sistematika pembahasan dari laporan penelitian yang berjudul “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Muhasabah Diri Dalam Mengedalikan Kecanduan *Smartphone* Pada Seorang Remaja Di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo”.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a. Pengertian CBT

Terapi perilaku kognitif atau *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah kombinasi dari dua teknik terapi yaitu teknik *behavior therapy* yang dikembangkan oleh *Wolpe* dan ahli lainnya pada tahun 1950-an, dan *cognitive therapy* dikembangkan A.T Beck di awal 1960-an.¹⁸ *Behavior therapy* bermula dari kritik atau penolakan bahwa teori Psikoanalisa *Sigmund Freud* dianggap tidak berpengalaman, dan *cognitive behavior therapy* (CBT) ini bersifat kolaboratif, aktif, fokus disini dan saat ini. Dan berpusat pada klien,¹⁹

Aron T. Beck menyatakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapi yang menitik beratkan pada perubahan pikiran atau kepercayaan yang bersifat negatif, dengan bertujuan membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan disfungsi pikiran, perasaan

¹⁸ Ita Rosita. "Pendekatan Terapi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar terhadap Remaja Studi Kasus Kp. Kubang Ds. Sepang Kec. Taktakan Kota Serang", Skripsi, (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021), H, 33.

¹⁹ Gerald Corey, "Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy", (Australia : Belmont, CA : Thomson/Brooks/Cole, 2012). H 290

dan perilaku agar dapat berperan secara sistematis. Pada terapi ini, konselor fokus pada pengajaran keterampilan konseling untuk menghasilkan pemikiran yang lebih baik.²⁰

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah konseling yang difokuskan pada perbaikan masalah perilaku yang disebabkan oleh efek samping fisik dan psikologis. Konseling CBT mendorong individu untuk belajar mengubah perilakunya, tenang, dan merasa lebih baik, membantu klien menyeimbangkan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Dan menurut *J.L. Matsondan dan T.H. Ollendick* mendefinisikan *cognitive behavior therapy* (CBT), Ini adalah karakteristik pendekatan multi-metode di mana perhatian penuh merupakan elemen penting dari konseling positif. Konseling berfokus pada pemahaman, keyakinan, dan pemikiran.²¹

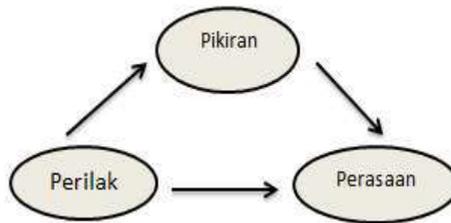
Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius pada individu, seperti depresi, trauma, dan kecemasan. Ketidaknyamanan atau emosi negatif pada dasarnya disebabkan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh karena

²⁰ Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati, "*KONSELING (Teori dan Aplikasinya)*"*th*, (Sulawesi Selatan: Aksara Timur, April 2020) H, 28

²¹ Lailyyatun Nadhifah, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 31.

itu, untuk mengembalikan fungsi normal perlu dilakukan pemikiran dan perilaku disfungsional dalam konseling.²²

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat diterapkan pada siapa saja, termasuk individu dan kelompok, orang tua, remaja, dan anak-anak dengan kebiasaan, tradisi, dan waktu yang berbeda, dan tentunya melalui bagian konseling yang berbeda. Menurut pendekatan ini, apa yang dipikirkan oleh pikiran terkait dengan perasaan dan perilaku individu, mengikuti urutan proses berpikir individu yang pada akhirnya membentuk perilakunya²³.



Gambar 2.1 Skema

Keterangan: Apa yang dipikirkan, diperkuat oleh perasaan, dan kemudian diungkapkan

²² Gerald Corey, *“Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy”*, (Australia : Belmont, CA : Thomson/Brooks/Cole, 2012). H 291

²³ Maulida Nuhyatin Nafisah. “Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya”, *Skripsi*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019), 39.

dalam bentuk perilaku yang perilakunya mencerminkan pikiran.

Berdasarkan paparan definisi diatas mengenai peneliti berpendapat bahwa *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah konseling yang difokuskan pada perbaikan gangguan perilaku akibat efek samping fisik dan psikologis, dan dalam penelitian ini, (CBT) menitik beratkan pada mengajarkan keterampilan konseling diri kepada konseli agar mengeluarkan pola pikir yang lebih baik. Karena pendekatan (CBT) ini juga merupakan sesuatu yang dipikirkan oleh pikiran memiliki hubungan dengan perasaan dan perilaku individu.

b. Tujuan Konseling CBT

Cognitive Behavior Therapy (CBT) bertujuan mengajak orang untuk menantang pikiran dan perasaan yang maladaptasi dengan menghadirkan bukti yang berbeda dari keyakinan dan masalah yang mereka hadapi.

(CBT) mengajarkan metakognisi bagaimana berpikir dengan tenang dalam pikiran konseli, sehingga konseli dapat membuat asumsi yang memungkinkan dia untuk memperbaiki perilaku yang salah dan mengatasi kesulitan.

Cognitive behavior therapy (CBT) adalah pendekatan yang berorientasi masalah dan *edukatif* dengan tujuan berikut:²⁴

²⁴ Daras Bunga Alamiah. “Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Di Mekarsari Kalibeber Mojotengah

- a. Memperbaiki dan menyelesaikan kesulitan atau masalah
- b. Membantu konseli mendapatkan strategi positif
- c. Membantu konseli memodifikasi kesalahan berfikir atau rencana.
- d. Membantu konseli menjadi “terapis pribadi” mereka sendiri

c. Aspek –aspek dalam CBT

Spiegler dan *Guevremont* mengatakan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* perlu diadakan analisis fungsional atau analisis masalah menurut prinsip “S-O-R-C”²⁵

- S (stimulus): suatu peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu.
- O (*organism*): peristiwa yang terjadi ditinjau dari (C) perilaku dan (E) emosi.
- R (*responden*): apa yang dilakukan individu atau organism, sering disebut perilaku baik adalah perilaku yang terlihat.
- C (*consequences*): suatu peristiwa yang terjadi setelah atau sebagai akibat dari suatu perilaku.

d. Teknik cognitive behavior therapy (CBT)

Wonosobo”, *Skripsi*, (Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019), 31.

²⁵ Elna Yulsaini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, “*penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction*”, (jurnal psikologi, Vol, 9. No 1, juni 2013), hal 19-20

Cognitive behavior therapy (CBT) menggunakan prinsip belajar untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku maladaptif. Mereka berdasarkan teori perilaku serta teori kognitif pada mengungkapkan kepribadian. Terapis perilaku semakin banyak menggunakan pembelajaran *observasional*, faktor kognitif dan pengarahan diri sendiri, untuk membantu orang memecahkan masalah.

Modifikasi perilaku adalah penerapan pengkondisian operan untuk mengubah perilaku. Tujuan keseluruannya adalah untuk menggantikan perilaku yang tidak dapat diterima. Model ini adalah *Token Economy*, sistem untuk mengubah perilaku, di mana token meningkatkan perilaku dan memungkinkan token ditukar dengan hadiah yang diinginkan.

Macam-macam Teknik *Cognitive Behaviour Therapy*.

Gerald Corey menuturkan macam-macam teknik terapi perilaku *behavioral*, yaitu:²⁶

- a. Penguatan positif. Yaitu dapat memberikan penguatan yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan ditunjukkan dengan tujuan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan akan diulang, diperkuat dan stabilkan di masa depan.

²⁶ Asrul Haq Alang, “*Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour)*”, (Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam, vol. 7, no. 1, 2020), 38-40.

- b. *Token Economy*: bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian *reinforcement* melalui token. ketika perilaku yang diinginkan telah cenderung bertahan, pemberian token dikurangi secara bertahap.
- c. *Desensititasi Sistematis*: digunakan untuk menghilangkan kecemasan dan perilaku negatif ditingkatkan dengan memperbaiki terjadinya perilaku yang dihilangkan. Hal ini konseli diarahkan untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.
- d. *Asertif*; teknik ini konseli dapat belajar untuk membedakan perilaku agresif, pasif dan asertif. Tujuannya agar konseli belajar berperilaku *asertif*.
- e. *Aversi*: Teknik ini digunakan untuk mengurangi gangguan perilaku tertentu. Agar perilaku sesuai yang diinginkan, maka stimulasinya berupa hukuman atas perilaku yang diinginkan.
- f. *Shapping*: bertujuan untuk membentuk perilaku yang sebelumnya tidak terlihat secara sistematis dan dengan memberikan *reinforcement* seperti yang ditunjukkan.
- g. Teknik relaksasi; bertujuan untuk membantu konseling mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan relaksasi otot dan membayangkan situasi yang menyenangkan selama relaksasi otot sehingga tercapai kondisi lebih yang baik.

- h. Teknik *flooding*; bertujuan untuk membantu konseli mengatasi beberapa kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut dengan situasi yang menciptakan kecemasan secara berulang-ulang.
- i. *Reinforcement technique*; bertujuan untuk membantu konseli meningkatkan perilaku yang diinginkan dengan cara memberikan penguatan kepada perilaku konseli.
- j. *Modelling*: bertujuan untuk memodifikasi perilaku lama dengan menggunakan model untuk meniru perilaku konseli.
- k. *Cognitive restructuring*: bertujuan untuk menekankan perubahan rasional dan logis dalam [pola berpikir, penalaran, dan sikap irasional konseli.
- l. *Self management*; bertujuan untuk prosedur yang digunakan individu untuk mengatur perilaku mereka melalui pemantauan diri, pengendalian diri, dan penghargaan diri.
- m. *Behavioral rehearsal*: bertujuan agar konseli mempelajari keterampilan interpersonal yang efektif atau perilaku yang tepat.
- n. Kontrak; bertujuan untuk menciptakan kondisi yang memungkinkan bagi konseli untuk melakukan perilaku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.
- o. Pekerjaan rumah: bertujuan untuk memberikan tugas atau kegiatan yang

dirancang untuk konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu, atau membaca bahan bacaan terkait masalah yang sedang dihadapinya.

- p. *Extinction* (penghapusan): bertujuan untuk menghentikan reinforcement pada perilaku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.
- q. *Punishment* (hukuman): adalah intervensi pengkondisian operan yang digunakan oleh konselor untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan.
- r. *Satitiation* (penjenuhan): membuat diri jenuh terhadap suatu perilaku, sehingga tidak termotivasi lagi.
- s. *Time-out*.: bertujuan untuk mengamankan peluang individu untuk penguatan positif.

Oleh karena itu, ada beberapa teknik untuk terapi perilaku. Maka individu yang sulit menyesuaikan diri, hal itu disebabkan karena orang itu telah belajar berperilaku yang salah. di masa lalu, individu telah belajar melalui interaksi dengan orang lain, (lingkungan sosial). Dia dihadapkan pada serangkaian rangsangan (S stimulus) dan merespons dengan cara tertentu (R respons) tergantung pada bagaimana individu bereaksi terhadap dari waktu ke waktu individu dapat membentuk pola bertingkah laku. Layak untuk situasi hidupnya di beberapa titik. Pola perilaku yang mungkin menjadi tidak memadai di masa depan karena perubahan kondisi kehidupan. Mempertahankan pola perilaku yang dipelajari

sebelumnya dapat menyebabkan kesulitan dan menyulitkan orang untuk beradaptasi, bahkan Ketika keadaan berubah.

Tahapan-tahapan Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy*

Teknik (CBT) paling sedikit memerlukan 6-12 sesi dalam melakukan tahapan konseling, setiap tahapan harus tersusun dengan sistematis dan setereencana mungkin, maka dibawah ini merupakan tahapan-tahapan dari *cognitive behavior therapy* sebagai berikut:

- a. *Assessment* dan diagnosa awal dalam 2 sesi
- b. Proses pendekatan kognitif dilakukkann 2 sampai 3 sesi
- c. Pembuatan formula status dijalankan 3 sampai 5 sesi
- d. Semua fokus konseling dilakukan 4 sampai 10 sesi
- e. Intervensi perilaku dilakukan 5 sampai 7 sesi
- f. Keenam perubahan core beliefs dilakukan 8 sampai 11 sesi
- g. Pencegahab dilakukan 8 sampai 11 sesi

Oleh karena itu, *treatmen* (CBT) ini dapat dirancang untuk membantu individu mendapatkan wawasan terhadap masalahnya. sehingga individu tersebut dapat mengubah perilaku ketergantuan irasional menjadi periku rasional dan logis.²⁷

²⁷ Adib Lydianto Putro dan Evi Winingsih, “*Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk*

2. Muhasabah Diri

a. Pengertian Muhasabah

Secara Psikologis, muhasabah disebut dengan introspeksi. Introspeksi ini pada dasarnya adalah tentang bagaimana kita melihat diri sendiri dan berperilaku lebih baik, atau dengan cara memikirkan semua perbuatan, perilaku, kehidupan, pikiran, perasaan, dan segenap unsur kejiwaan lainnya.²⁸

Menurut Muhammad Al-Ghazali memberikan pengertian bahwa muhasabah (koreksi diri) adalah usaha seorang muslim untuk menghitung, mengkalkulasi diri seberapa banyak dosa yang telah dilakukan dan kebaikan apa saja yang belum dilakukannya.²⁹ Sedangkan Menurut Abdul Mujib, Muhasabah adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya. Sedangkan menurut Arif Rahman menyatakan bahwa Muhasabah diri meliputi evaluasi terhadap pemanfaatan umurnya dari masa ke masa dan segala hal yang dilakukan oleh anggota tubuhnya. Rutin harian itu berlaku

Mengurangi Kecanduan Internet Pada Peserta Didik” (Vol 11, No 05, 2020) H. 723

²⁸ Nurul Fauziah Herdianti, “ *Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Muhasabah Diri Dalam Tafsir Al-Munir Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili* ”, skripsi, (Bandung : Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020), H 2.

²⁹ Siti Shahilatul Arasy, “*Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist)*”, Skripsi, (Yogyakarta : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), H 97.

karena manusia sering memikirkan tentang kehidupannya. Ia meliputi rasa syukur kepada Allah dan juga rasa hina diatas segala dosa-dosa dikarenakan perbuatan fasik yang telah dilakukan mereka.³⁰

Dari beberapa definisi terapi muhasabah diri menurut para ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa muhasabah diri adalah bentuk intropeksi diri yang mempunyai tujuan untuk membuat diri sadar akan hal – hal yang menyimpang dengan menimbulkan penyesalan dalam hati. Intropeksi pada dasarnya juga tentang bagaimana melihat diri sendiri dan berperilaku lebih baik. Dengan rutinitas sehari-hari berlaku karena manusia sering memikirkan kehidupannya. Hal Ini termasuk rasa syukur kepada Allah serta kehinaan atas segala dosa akibat perbuatan fasik yang telah mereka lakukan.

b. Manfaat Muhasabah

Adapun manfaat dari muhasabah antara lain yaitu.³¹

- 1) Mengetahui aib sendiri. Barang siapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia akan mungkin menghilangkannya.

³⁰ Zulkifli, Ainul Mardziah Binti. *Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya'Ulumiddin)*. (PhD diss., UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018) Hal. 8

³¹ Jumal Ahmad, *"Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental"*. (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018) Hal 4

- 2) Dengan bermuhasabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah.
- 3) Diantara manfaat dari muhasabah adalah membantu jiwa untuk muraqabah (suatu kondisi di mana jiwa seseorang merasakan bahwa ia selalu diawasi oleh Allah Swt). Kalau bersungguh-sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisab sekarang, maka orang tersebut akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.
- 4) Akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- 5) Manfaat yang paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci.

Muhasabah merupakan fenomena yang sehat dalam kehidupan seorang muslim, karena dengan muhasabah diri seseorang menyadari kekurangannya. Dari uraian manfaat tersebut juga berhubungan dengan kecanduan *smartphone* yang ada dalam diri individu, jika semakin cepat kita menyadari *smartphone addiction* kita dapat mengungkapkan keyakinan-keyakinan atau pemikiran-pemikiran yang tidak berfungsi secara rasional dan logis. dan benar dalam memandang situasi

atau dirinya sendiri dalam hubungannya dengan situasi sehingga menyebabkan mudah marah, gelisah, depresi, Maka dari itu, seseorang perlu dibantu untuk memahami, menyadari, dan mengkoreksi *smartphone addiction* yang ada pada dirinya agar dapat mengurangi penggunaan *smartphone* dengan melihat mudharatnya daripada manfaatnya.

c. Waktu – waktu terbaik untuk Muhasabah Diri

Karakteristik waktu yang terbaik untuk selalu muhasabah diri Sebagai berikut:³²

1. ketika selesai salat duduk sebentar merenung, tafakur tentang perbuatan yang telah dikerjakan mulai dari bangun tidur sampai saat kita merenung. Apakah perbuatan yang telah dikerjakan lebih banyak kebaikannya atau sebaliknya.
2. Pada saat mau tidur ajaklah pemikiran kita untuk menerawang sejenak perbuatan yang telah dikerjakan hari ini. Telusuri dengan pandangan mata hati, apakah perbuatan yang dikerjakan sesuai dengan tuntunan ajaran agama. Jika tidak segeralah bertaubat untuk memperbaiki kinerja kita esok hari,

³²Novandina Izzatillah Firdausi. “*Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan K-Pop Pada Seorang Remaja Di Desa Sidokerto, Sidoarjo*”, *Skripsi*, (Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020) H. 26

3. dalam suasana keramaian atau hiruk pikuknya kegiatan yang dikerjakan, ambil nafas dalam-dalam sambil mengingat perbuatan yang telah dan akan dikerjakan apakah telah sesuai dengan hukum dan aturan yang telah digariskan Allah SWT. Sebab apabila kita telah berbuat sesuai dengan hukum dan aturanNya. Maka, kita telah menjadi hamba yang memiliki derajat mulia
4. membuat catatan harian mengenai sejumlah aktivitas keseharian yang dilalui, suka dan duka mulai bangun tidur hingga akan tidur lagi sebagai bahan dan bukti nyata untuk muhasabah diri.

Dengan duduk sejenak untuk muhasabah akan menghindarkan kita dari perbuatan tercela. Inilah yang sering terlupakan ketika asyik beraktivitas. Atau pola pikir larut dalam menuntut kesenangan duniawi.

3. Kecanduan *Smartphone*

a. Pengertian kecanduan *smartphone*

Freeman mendefinisikan kecanduan *smartphone* adalah seseorang yang tidak memiliki kendali atas waktu saat menggunakan *smartphone*. Seringkali menghabiskan waktu bermain terlalu banyak di *smartphone*, sehingga dapat berdampak perasaan cemas dan

masalah dalam hidup.³³ Sedangkan menurut Yuwanto kecanduan *smartphone* yaitu apabila individu tidak mampu mengendalikan keinginannya dapat menyebabkan dampak negatif pada diri individu. Maka perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku adiktif atau kecanduan. Pendapat dari Kwon, Kim, Cho, dan Yang, menyebutkan bahwa kecanduan *smartphone* ialah perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* dalam menghadapi kehidupan sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol dorongan terhadap diri seseorang.

Disisi lain Chiu, memberikan pengertian mengenai bahwa kecanduan *smartphone* yaitu salah satu kecanduan yang mempunyai resiko lebih ringan ketimbang kecanduan alkohol atau kecanduan obat-obatan. Perilaku kecanduan ini dapat dirasakan ketika individu tidak dapat mengendalikan keinginannya dalam menggunakan *smartphone* berlebih yang dapat menyebabkan dampak *negative* pada diri individu yang bersangkutan³⁴. Liana dkk memperjelas Liana dkk memperjelaskan mengenai kecanduan *smartphone* adalah

³³ Suci Maharani Putri. “Pengaruh *Smartphone addition* terhadap Empati Pada Generation Milenial”, Skripsi, (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2019), H 8

³⁴ Sam-Wook Choi dkk, “Comparison of risk and protective factors associated with *smartphone addiction* and *Internet addictio*” (Journal of Behavioral Addictions, Vol 4 No 4 2015) H. 312

keinginan seseorang untuk menggunakan *smartphone* diluar batas wajar, terlepas dari efek *negative* yang akan ditimbulkan.³⁵.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* adalah Ketika individu tidak mampu mengendalikan keinginannya dan menimbulkan dampak *negative* pada individu tersebut, seperti penarikan diri dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari (kurang produktif) atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

b. Aspek – aspek *smartphone addiction*.

Penelitian (kwon, dkk) yang membentuk pada teori young, diperoleh enam faktor kecanduan *smartphone* sebagai berikut:

1. *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari),

Gangguan kehidupan sehari-hari termasuk ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang dijadwalkan, kesulitan berkonsentrasi pada saat pelajaran, menderita sakit kepala ringan, gangguan penglihatan, nyeri pergelangan tangan atau leher, dan gangguan tidur. Selain itu, pengguna *smartphone* selalu memikirkan *smartphone* yang membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi pada aktivitas dan pekerjaannya yang sedang berlangsung,

³⁵ Ibid

Dan pengguna *smartphone* juga menghabiskan banyak waktu di *smartphone* yang dimilikinya, yang menyebabkan rasa sakit di beberapa bagian tubuh seperti kepala, pergelangan tangan dan leher. Ini berarti kecanduan *smartphone* akan ditandai dengan gangguan kehidupan sehari-hari.

2. ***positive anticipation* (antisipasi positif),**

Positive anticipation adalah rasa senang pengguna yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stres dan kehampaan jika tidak adanya *smartphone*.

Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, *smartphone* bukan hanya sekedar alat komunikasi, melainkan sahabat yang dapat memberikan kebahagiaan, menghilangkan rasa lelah, mengurangi kecemasan, dan memberikan ketenangan pikiran, penjelasan di atas juga menunjukkan bahwa orang yang kecanduan *smartphone* menjadi bersemangat saat menggunakannya karena *smartphone* sebagai alat penghilang stres.a

3. ***Withdrawal* (penarikan diri),**

Withdrawal adalah situasi di mana pengguna *smartphone* yang tidak memiliki *smartphone* merasa tidak sabar, frustrasi, dan tidak dapat ditoleransi tanpa *smartphone*. Selain itu, penarikan adalah situasi di mana pengguna *smartphone* terus-

menerus memikirkan *smartphone* mereka, bahkan saat mereka tidak menggunakannya. Penggunaan *smartphone* yang berkelanjutan dan ketidaknyamanan saat menggunakan *smartphone* juga merupakan bukti penarikan.

Maka seperti yang terlihat dari penjelasan di atas, orang yang kecanduan *smartphone* dapat menunjukkan ketidaksabaran, frustrasi, dan toleransi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, dan menjadi marah ketika penggunaan *smartphone* terganggu.

4. *cyberspace oriented relationship* (hubungan yang berorientasi dunia maya),

Cyberspace oriented relationship adalah keadaan dimana individu memiliki pertemanan yang lebih dekat di media sosial pada *smartphone*, daripada berteman melalui kehidupan nyata. Hal tersebut menyebabkan pengguna merasakan kehilangan yang tidak terkendali kala *smartphone* tidak dapat digunakan, pengguna akan selalu melihat *smartphone* mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dengan *smartphone* mereka merasa lebih terhubung dengan jaringan pertemanan yang mereka temukan di media sosial daripada di kehidupan nyata.

5. *overuse*(penggunaan berlebihan),

Overuse adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol. Selain itu, penggunaan yang berlebihan memilih untuk mencari bantuan melalui *smartphone* mereka. *Overuse* merupakan tindakan pengguna yang siap untuk mengisi daya *smartphone* setiap saat dan memiliki keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* bahkan setelah pengguna memutuskan untuk berhenti menggunakan *smartphone*.

Dari penjelasan di atas, seseorang yang kecanduan *smartphone* akan menunjukkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

6. ***tolerance* (pengguna berlebihan).**

tolerance adalah suatu kondisi dimana pengguna tidak dapat selalu mengontrol pengguna *smartphone*. hal ini berarti, individu yang kecanduan *smartphone* menunjukkan bahwa mereka tidak bisa mengendalikan diri dengan *smartphone* mereka.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecanduan *smartphone* adalah ***Daily life disturbance***, ***positive anticipation*** , ***Withdrawal***, ***cyberspace oriented relationship***, dan ***tolerance***.³⁶

³⁶ Ibid 45.

c. Faktor – faktor yang menyebabkan *Smartphone Addiction*.

Banyak faktor yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan *smartphone* yaitu :³⁷

1. Faktor Internal

Rendahnya kontrol diri, kebiasaan penggunaan *smartphone* yang berlebih, dan kesenangan pribadi yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* dapat memprediksi kemampuan individu untuk mengalami kecanduan *smartphone*.

2. Faktor Situasional

Faktor situasional ini menyebabkan pada penggunaan *smartphone* sebagai cara untuk membuat individu merasa nyaman secara psikologi, pada saat menghadapi kondisi nyaman, seperti pada stress, kesedihan,, kecemasan, merasa bosan pada saat belajar dan kurangnya aktivitas di waktu luang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*.

3. Faktor Sosial

Faktor sosial ini dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* sebagai sarana untuk berkomunikasi, berinteraksi dengan orang lain melalui *smartphone*, dan mempertahankan kontrak

4. Faktor Eksternal

³⁷ Rismaniar, “*Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Di MAN 3 Medan*”, *Skripsi*, (Universitas Negeri Sumatera Utara, 2018,) H. 12-13

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, dan faktor ini terkait dengan tingginya terpaan fitur aplikasi yang ada dalam *smartphone* dan berbagai fasilitasnya.

d. Dampak positif penggunaan *smartphone*.

Berikut ini beberapa hal yang memberikan dampak positif kemajuan teknologi *smartphone* terhadap perilaku manusia :³⁸

1. Adanya kemajuan teknologi dalam dunia internet memungkinkan individu untuk mengenal dan menjalin komunikasi dengan banyak orang di berbagai belahan dunia melalui *smartphone*. Dalam hal ini, orang yang memiliki *smartphone* dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain dari jarak jauh melalui telepon, *video call*. Ataupun mengirim pesan pada aplikasi yang ada di *smartphone*.
2. Menambah pengetahuan, dalam hal ilmu pengetahuan, informasi akan lebih mudah mengakses atau mencari situs web penggunaan program-program yang terpasang di *smartphone* kita, misalnya: *google*, sosial media, *youtobe* dan lainnya,

³⁸ Renni kurniati. “Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung”, Skripsi, (Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2019) H. 40

3. Menambah teman baru, karena begitu banyak jejaring sosial baru muncul sehingga kita dapat dengan mudah menambahkan teman ke jejaring sosial yang ada melalui *smartphone* yang kita miliki.
4. Munculnya metode pembelajaran yang baru dimasa pandemi sekarang, maka dengan adanya metode pembelajaran ini dapat memudahkan pelajar ataupun pengajar dalam proses pembelajaran. Dengan kemajuan teknologi menciptakan cara baru yang membuat peserta didik mampu mudah memahami.
5. Remaja yang bergaul dengan dunia *smartphone* cenderung lebih kreatif, akibat kemajuan teknologi, banyaknya permainan kreatif menantang yang terbukti banyak dinikmati oleh remaja, yang secara tidak langsung mempengaruhi tingkat kreativitas remaja dan sangat bermanfaat bagi remaja.
6. Berkerja, kemajuan teknologi memungkinkan masyarakat saat ini berfungsi dengan cepat dan efektif dengan alat pendukung untuk pengembangan bisnis yang lebih baik. Jadi sebenarnya *smartphone* memiliki banyak kelebihan yang bisa digunakan untuk mempermudah segala tugas, termasuk semua manfaat positif yang disebutkan di atas. Namun, banyak yang belum bisa memanfaatkan *smartphone* tersebut dengan baik.

e. Dampak Negatif pengguna *smartphone*

Smartphone sebenarnya memiliki dampak positif, tetapi juga memiliki dampak negatif pada perilaku sosial dalam kehidupan sehari – hari di masyarakat. Al – Qur’an mengajarkan kepada seluruh umat manusia untuk tidak melakukan sesuatu yang berlebihan. karena Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan, sesuatu yang berlebihan akan berdampak negatif, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al – Maidah Ayat 87 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ
اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya : “*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*”³⁹

Isi kadungan utama dari dalam ayat tersebut adalah memperingatkan semua umat manusia di dunia untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau melebihi batas yang ditetapkan oleh Allah dalam Al – Qur’an, karena sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan, baik dalam agama maupun kehidupan sosial.

³⁹ Al -Qur’an, *Al – Maidah* : 87

Dampak negatif penggunaan *smartphone* berlebih terhadap hubungan sosial :

1. Kecanduan. Aplikasi *smartphone* baik itu *smartphone* informasi maupun telekomunikasi. Yang dimana ketika individu sudah merasa nyaman dengan *smartphone* yang ia gunakan , ia seolah-olah menemukan dunianya dan akan merasa sulit terlepas dari kenyamanan, hal tersebut akan mengakibatkan pada hubungan dia dengan orang lain secara *face to face* akan menurun. Dan membuat cenderung untuk kurangnya interaksi terhadap lingkungan luar dan sekitarnya.
2. penggunaan tidak sesuai kondisi, seperti menggunakan *smartphone* pada saat proses belajar berlangsung dan komunikasi melalui *whatsapp*, Bersama teman atau keluarga dan membuka aplikasi yang ada didalam *smatphone* (*Facebook, twitter, instgram*, dan lainnya) pada saat belajar.
3. Pemborosan biaya *smartphone* yang tidak ada habisnya, yang membuat para pengguna tidak pernah puas sehingga biaya untuk selalu mengupdate *smartphone* yang mereka miliki, membeli paket data dan pembelian aksesoris *smartphone*.
4. *Global warming* atau pemanasan global, yang akan menggeser kemampuan manusia ke mesin, tentu akan menyebabkan polusi udara dan

memperburuk pemanasan global, saat ini manusia manusia tidak bisa lepas dari *smartphone* (komputer, laptop, dan lainnya). *Smartphone* atau perangkat elektronik yang perlu menggunakan daya bahkan tanpa dukungan sumber energi alternatif.

Oleh karena itu dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *smartphone* yang diciptakan untuk memudahkan kehidupan masyarakat akan berdampak negatif, apabila pengguna *smartphone* tidak bisa menggunakan secara bijak dan banyak pengguna yang justru menyalahgunakan *smartphone* tersebut.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian ini dilakukan Novandina Izzatillah Firdausi NIM (B03216028) 2020, berjudul “Konseling Islam Dengan Teknik *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *K-Pop* Pada Seorang Remaja Di Desa Sidokerto, Sidoarjo”

Persamaan : Pada penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Dan menggunakan teknik muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan pada seorang remaja.

Perbedaan : antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah terletak pada objek permasalahannya, dimana peneliti menggunakan pendekatan konseling self control sebagai cara untuk menangani seorang remaja yang

mengalami kecanduan K-POP yang membahas mengenai bagaimana penerapan konseling self control dalam menangani kasus tersebut.

2. Penelitian ini dilakukan Suci Maharani Putri (2019) yang berjudul “Pengaruh *Smartphone Addiction* Terhadap Empati Pada Generasi Milenial”

Persamaan: penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan adalah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone*

perbedaan: penelitian ini adalah Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, sedangkan saya menggunakan metode penelitian kualitatif

3. Penelitian ini dilakukan Renni Kurniati (2019) yang berjudul “Efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self – manajement* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik kelas VII SMP negeri 4 bandar lapung”

Persamaan: penelitian ini menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan *smartphone*.

Perbedaan: penelitian ini terletak pada metode penelitian dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dalam mengurangi kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini akan berfokus pada “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Muhasabah Diri Dalam Mengedalikan Kecanduan *Smartphone* Pada

Seorang Remaja Di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo”. Maka dalam penelitian ini peneliti berfokus pada seorang remaja dalam meningkatkan pemahaman mengenai dampak dari kecanduan *smartphone*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana penelitian kualitatif merupakan metode yang memiliki sifat yaitu melakukannya secara mendalam dengan segala fakta yang ada. Penelitian kualitatif juga dilakukan secara kehati-hatian agar dapat menentukan fakta yang ada sehingga dapat dipercaya untuk mencari suatu permasalahan yang akan diselesaikan atau menemukan pemecahan masalah/solusinya.⁴⁰

Pada penelitian kualitatif data yang didapatkan berasal dari instrument penelitiannya yaitu melalui wawancara, catatan lapangan, naskah, dokumen pribadi, dokumentasi serta adanya komunikasi secara resmi. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti memperoleh data dari lapangan melalui tulisan atau kata-kata bukan digital dan melaksanakannya dilakukan dengan observasi tempat penelitian sehingga dapat memahami fenomena secara nyata, terperinci, mendalam dan secara keseluruhan tanpa adanya rekayasa. Peneliti juga menggunakan

⁴⁰ Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019) H, 4-5

jenis penelitian studi kasus. Dimana jenis penelitian ini mendalami fenomena yang akan diteliti melalui unit sosial tertentu, sehingga dapat memberikan pemahaman atas permasalahan secara luas, terperinci dan mendalam.⁴¹

Kesimpulan dari uraian di atas yaitu peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus, karena dapat menentukan permasalahan secara nyata, mendalam dan terperinci, jika dikaitkan pada konseling maka dapat mendalami permasalahan atau peristiwa yang terjadi pada konseli pada waktu tertentu.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan sajian dari lokasi yang akan dijadikan sebagai objek dari penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya lokasi penelitian. Peneliti akan melaksanakan penelitian ini di Desa wedoro Kecamatan waru Kabupaten sidoarjo. Selain itu lokasi penelitian juga berada di rumah konseli, tempat lingkungan sekitar rumah konseli seperti café yang nyaman untuk tempat berdiskusi dengan konseli atau hal – hal yang mengacu pada *hobby* konseli untuk mendukung terkumpulnya data untuk penelitian ini.

C. Jenis Dan Sumber Data

Peneliti akan menggunakan jenis data yang bersifat no statistik, yaitu data yang dilakukan secara lisan yang akan dideskripsikan dari hasil wawancara maupun hasil lapangan, sehingga data tersebut dihasilkan dari bentuk deskriptif bukan angka.

⁴¹ Sundarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2002) H. 55

1. Jenis data dalam penelitian ini ada dua yaitu :

a. Data primer

Merupakan sebuah data yang dihasilkan dalam penelitian secara langsung dari lapangan. Data ini memiliki sifat non statistik, jadi bukan dalam bentuk skor atau angka. Pada data primer, peneliti yang berperan sebagai konselor mengasalkan datanya melalui wawancara yang diperoleh dari konseli.⁴²

Jadi, data primer yang diperoleh pada penelitian ini meliputi hasil dari keseharian konseli, tingkah laku, penyebab permasalahan, keadaan konseli serta adanya dampak yang terjadi yang dialami oleh konseli. Data ini diambil secara langsung dari seorang remaja yang sedang mengalami kecanduan *smartphone*.

b. Data sekunder

Merupakan data yang berasal dari sumber referensi. Data ini, juga mencari hasil melalui *significant other* sehingga dapat memperoleh data secara lengkap dan menjadi data tambahan dari sumber data primer.

Data sekunder ini dihasilkan dari sumber informan yaitu ibu konseli dan teman dekat dari konseli yang mengetahui seluk beluk konseli, keseharian konseli sebagai siswa SMP disalah satu sekolah swasta di Sidoarjo yang dimana konseli tidak bisa

⁴² Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Media Grafika, 2004) H. 19

mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone*, sehingga konseli selalu melalaikan waktunya untuk bermain *smartphone* yang dimilikinya.

2. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

1. Sumber data primer

Sumber ini berasal dari konseli secara langsung dari hasil wawancara tentang hal-hal yang dilakukan konseli saat menggunakan *smartphone*. Disini, hal-hal yang dilakukan oleh konseli yaitu selalu bermain *games online*, membuka *tiktok*, *instragram*, *streaming youtube*, dan lainnya melalui *smartphone* yang dimilikinya.

2. Sumber data sekunder

Sumber ini merupakan data tambahan dari data primer.⁴³ Pada penelitian ini, konselor menambahkan data tambahan dari orang terdekat konseli atau *significant others*, seperti ibu konseli serta teman dekatnya.

Berdasarkan deskripsi dari sumber data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa yang mengetahui konselor mengalami permasalahan kecanduan *smartphone* tidak hanya ibu konseli saja, melainkan teman terdekatnya dengan fakta bahwa konseli jarang keluar rumah dan hanya bermain *smartphone* di dalam kamarnya.

⁴³Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001) H. 128

D. Tahap – tahap penelitian

Ada beberapa tahapan dalam penelitian, yaitu:

1. memilih dan adanya pembatasan topik penelitian guna menangani perilaku maupun cara berpikir *maladaptive* konseli yang berperilaku *smartphone adiction* atau kecanduan *smartphone*
2. Kemudian memfokuskan topik yang akan dijadikan penelitian melalui literatur seperti buku dan jurnal.
3. Kemudian menentukan tujuan dari penelitian sehingga dapat mengetahui cara mengubah perilaku *maladaptive* konseli menjadi perilaku yang positif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari konseli.
4. Mengumpulkan data penelitian melalui teknik penelotoan yang akan dilakukan seperti observasi dan wawancara.
5. Menganalisis data sehingga dapat menfasirkan data tersebut yang nantinya akan digunakan untuk mengklasifikasikan data sesuai dengan pengkodean.⁴⁴
6. Laporan riset . dengan tahapan terakhir ini peneliti sudah mulai melakukan pendekatan dan memanfaatkan *significant other* melalui wawancara. Setelah mendapatkan data dari lapangan, peneliti menyajikan data dengan mendeskripsikan *cognitive behavior therapy (CBT)* menggunakan teknik muhasabah diri untuk

⁴⁴J.R. Raco. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: PT Grasindo, 2010) H. 18-20

mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti akan menggunakan tiga teknik untuk mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

a. Wawancara

Peneliti pada penelitian ini untuk yang pertama akan menggunakan teknik wawancara. Teknik ini berfungsi untuk mengumpulkan data-data melalui informasi yang dihasilkan oleh konseli sesuai dengan fakta yang ada, melalui perasaan, keinginan untuk mencapai tujuan penelitian.⁴⁵

Wawancara ini saya lakukan kepada konseli beserta *signifikan others* lainnya, yang merupakan sumber data primer maupun sekunder, yaitu dengan cara menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan konseli, dengan tujuan untuk melengkapi atau menguatkan data dari konseli. wawancara ini bersifat informal sehingga lebih fleksibel dan tidak membuat konseli gugup dan takut pada saat wawancara, merasa lebih nyaman dan lebih terbuka. Dan konselor dengan wawancara mendapatkan data mendalam mengenai diri konseli yaitu, identitas konseli, kondisi keluarga konseli, ekonomi keluarga konseli, kepribadian konseli, dan proses dan hasil pada saat proses konseling.

⁴⁵Rosaliza, Mita. *Wawancara, Sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif*. (Jurnal ilmu budaya 11, no. 2, 2015) H. 71

b. Observasi

Untuk penelitian yang kedua, peneliti akan menggunakan teknik observasi. Teknik ini merupakan keterlibatan konselor dalam kegiatan sehari-hari melalui indera dari konselor atau peneliti. Teknik ini dilakukan dari lapangan secara langsung melalui suatu fenomena yang ada.⁴⁶

Peneliti melaksanakan kegiatan observasi dengan melihat tingkah laku konseli, kejadian secara nyata dilapangan maupun kegiatan dari orang-orang disekitar lingkungan konseli, sehingga dapat memperoleh catatan hasil pengamatan yang dilakukan oleh konselor sebagai peneliti tentang apa yang terjadi sebenarnya oleh konseli. Dalam melaksanakan observasi peneliti tidak lupa membuat catatan penting atas peristiwa yang terjadi di lapangan tempat penelitian.

c. Dokumentasi

Untuk yang terakhir, peneliti menggunakan teknik dokumentasi guna memberikan efek secara nyata atas penelitian yang dilakukan oleh konselor sebagai peneliti. Dokumentasi adalah penerapan pengumpulan arsip seperti buku yang sesuai dengan teori, foto, video.⁴⁷

Dokumentasi yang saya pakai dalam penelitian ini adalah tugas- tugas yang pernah

⁴⁶Hasanah, Hasyim. *Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)*. (At - Taqaddum 8, no. 1, 2017) H. 25

⁴⁷Gunawan, Imam. *Metode penelitian kualitatif*. (Jakarta: Bumi Aksara 143, 2013) H. 45

dikerjakan, dokumen tersebut berguna untuk mengetahui seberapa besar kecanduan *smartphone* yang ada pada konseli.

F. Teknik validitas data

Pada teknik validitas ini yang digunakan dalam teknik ini berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam melakukan pengecekan atas validitas data yang sudah terkumpul menggunakan trigulasi data yang artinya melihat realitas dari beberapa sudut pandang dari berbagai segi aspek yang lebih akurat.⁴⁸

Teknik trigulasi ini biasanya diperoleh dari beberapa jumlah teknik pengumpulan data yang berbeda-beda, biasanya dalam melakukan pemeriksaan data yang diperoleh dari lapangan dibandingkan dengan data yang telah diperoleh dari sumber data primer.

G. Teknik analisis data

Teknik analisis data adalah proses untuk menyusun data dari hasil pencarian data melalui tekniknya seperti wawancara, observasi agar mudah dipahami sehingga dapat mengambil keputusan.⁴⁹

Analisis data dilakukan secara langsung pada saat melaksanakan pengumpulan data. Peneliti menggunakan miles dan huberman untuk mengemukakan aktivitas dalam melaksanakan

⁴⁸Paul Suparno. *Riset tindakan untuk pendidik*. (Jakarta : PT Grasindo, 2008) H. 71

⁴⁹Lexy, J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. RemajaRosdaKarya, 2005) H. 284

analisis data secara langsung, terus menerus, tuntas dan datanya diperoleh secara jenuh.⁵⁰

Setelah data sudah terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah analisis data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yang membandingkan antara data yang ada dilapangan dengan dengan konsep teori selama proses konseling. Analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan proses *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.
- b. Mendeskripsikan hasil *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁰Muri Yusuf, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. (Jakarta : Kencana, 2014) H. 243-244

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum subyek penelitian

1. Deskripsi lokasi penelitian

a. Letak dan Kondisi Masyarakat

Desa Wedoro merupakan salah satu Desa di Wilayah Kecamatan waru, Kabupaten Sidoarjo, dan Desa ini memiliki letak yang sangat strategis, yang berjarak km dari Kota Sidoarjo dengan luas Wilayah 120,70 Ha. Secara administrasi Desa Wedoro berbatasan dengan:

Utara : Kutisari Surabaya Dan Kecamatan Tergilis Mejoyo

Timur : Desa Kiriman Dan Tropodo Sidoarjo

Barat : Desa Kiriman Dan Tropodo Sidoarjo

Selatan : Desa Nginas Sidaorjo

Wedoro terdiri dari 1 Desa. 1 pendudukan dan 9 RW. Masing-masing memiliki nama Desa yang berbeda : (1) Wedoro Masjid, (2) Wedoro Madrasah, (3) Wedoro Candi (4) Wedoro Timpian, (5) Wedoro Belahan, (6) Wedoro Rewwin, (7) Wedoro Utara Barat, (8) Wedoro Utara Timur, (9) Wedoro Sukun.

Dan penelitian ini ada di salah satu Desa tersebut yaitu Wedoro Masjid RT 01, RW 05, yang dimana Desa ini memiliki ciri khas berupa masjid yang cukup besar sehingga ia bisa digunakan sholat jama'ah dan pengajian para penduduk dikampung Wedoro, yang dimana masjid tersebut digunakan untuk bersilaturahmi sedesa Wedoro.

b. Keadaan Ekonomi Masyarakat

Perekonomian Desa merupakan kelanjutan dari kehidupan masyarakat untuk menghasilkan pendapatan dan pengeluaran untuk kebutuhan hidup sehari-hari, dari perekonomian ini masyarakat Desa Wedoro lebih dominan sebagai pedagang dan pengrajin sandal, akan tetapi tidak hanya disektor itu saja ada yang menjadi guru, abdi negara, PNS, karyawan dan lainnya.

c. Bidang Pendidikan

Bidang pendidikan di Desa Wedoro Kecamatan Waru berkembang pesat, karena Desa Wedoro memiliki berbagai macam tingkatan lembaga pendidikan formal ataupun nonformal mulai dari TK, SD, MI, SMP, MTS, SMA, SMK, hingga perguruan tinggi.

d. Bidang Keagamaan

Penduduk Desa Wedoro memiliki keanekaragam agama, semua agama yang diakui di indonesia, akan tetapi agama islam mayoritas masyarakat Desa Wedoro, sebesar 99.29% penduduk Desa Wedoro memeluk agama islam, sedangkan 0.04% memeluk

agama kristen dan agama katolik 0.04%, maka mayoritas masyarakat Wedoro memeluk agama islam hal tersebut didukung oleh tersedianya tempat ibadah berupa masjid 5 buah dan 15 mushollah 15 buah.⁵¹

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang yang memiliki keterampilan kepemimpinan dalam proses konseling, dan konselor juga memiliki pengetahuan di bidang konseling, kualitas dan kompetensi konselor sangat penting dan diperlukan karena merupakan faktor penting untuk mencapai konseling yang efektif. Karakteristik kualitas konselor meliputi kesadaran diri, kemampuan, kesehatan mental, kredibilitas, kesabaran, daya tanggap, dan kesadaran konselor secara luas⁵². Konselor dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya prodi bimbingan dan konseling islam fakultas Dakwah dan komunikasi. berikut biodata konselor :

Nama	: Mega Hanim M
Tempat Tanggal Lahir	: Sidoarjo, 04 juli 1999
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Umur	: 22 tahun
Status	: Mahasiswa

⁵¹ Hasil wawancara dan observasi ketua RT 01 desa Wedoro dirumahnya pada tanggal 27 oktober 2021.

⁵² Janetta Murrad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2006), hal. 37

Riwayat pendidikan	:
TK	:TK Muslimat Wedoro (2004-2006)
SD	:MI Wedoro (2006- 2012)
SMP	:SMP Jawaahirul Hikmah Tulungagung3 (2012-2015)
SMA	:SMA Jawaahirul Hikmah Tulungagung3 (2015-2018)

Pada tahun 2018 sampai sekarang peneliti sekaligus konselor masih menempuh pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya, lebih tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan Konseling Islam. Dan mengenai pengalaman yang didapatkan konselor diantaranya praktek di pondok pesantren Jawaahirul hikmah 1 Surabaya untuk menyampaikan salah satu materi pemahaman individu yaitu gaya belajar dan grafologi. Konselor pernah mempraktekkan teknik *empathy chair* untuk menangani agresivitas pada seorang remaja pada mata kuliah modifikasi perilaku dan membuat video mengenai proses konseling. Dalam mata kuliah teori dan teknik Konseling, konselor mendapatkan tugas konseling individu dan kelompok untuk melakukan praktek konseling. Selain itu, konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Langsung (PPL) di MtsN 1 Sidoarjo. Maka dengan semua pengalaman yang diperoleh oleh konselor ini dapat dijadikan sebagai

tambahan pengetahuan saat memberi konseling pada konseli dan sebagai dasar untuk proses konseling dimasa yang akan datang.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah individu yang memiliki masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lain untuk menyelesaikannya, namun kunci pemecahan masalah tersebut terletak pada konseli itu sendiri. Dalam penelitian ini yang menjadi konseli adalah seorang siswa di salah satu sekolah swasta Sidoarjo, konseli berjenis kelamin laki – laki yang saat ini menjadi perhatian konselor adalah terkait penggunaan *smartphone* berlebih dalam aktivitas sehari-hari.

Untuk mengetahui secara detail kondisi konseli maka konselor akan menggambarkan terkait konseli seperti identitas pribadi, kepribadian konseli, latar belakang keluarga konseli, latar belakang keagamaan konseli, kondisi ekonomi, serta lingkungan sosial konseli penggambarannya sebagai berikut:

a. Identitas Pribadi

Nama	:Reihan	(Nama disamarkan)
Tempat Tanggal Lahir	: Sidoarjo, 24 Desember 2007	
Jenis Kelamin	: Laki – Laki	
Agama	: Islam	
Umur	: 15 Tahun	
Status	: Pelajar	

b. Kepribadian Konseli

Dari hasil pengamatan konselor, Konseli pada dasarnya memiliki karakter yang cuek dengan lingkungan disekitarnya, sering menghiraukan orang yang ada disekitarnya, konseli sering menampakkan perilaku yang malu-malu jika bertemu orang yang belum dikenalnya. Tidak mau keluar rumah jika ada tamu dan tidak bisa membaur dengan keluarganya. Sering menutup diri didalam kamar dan jarang keluar rumah jika tidak ada keperluan yang mengharuskan dia keluar rumah.⁵³ Seperti sekolah, mengaji dan bermain dengan teman dekatnya. Karena konseli sering menghabiskan waktunya di dalam kamar dengan *smartphone* yang dimilikinya daripada keluar rumah, konseli juga suka berbohong kepada orang tuanya dengan cara meminta uang jajan lebih untuk iuran disekolahnya padahal untuk membeli paketan data konseli.⁵⁴

Kondisi ini menjadi awal ketertarikan konselor untuk membantu permasalahan penggunaan *smartphone* secara berlebih atau bisa disebut dengan kecanduan *smartphone*,

c. Latar belakang keluarga konseli

Konseli adalah anak yang di didik kedua orang tuanya dengan cukup baik. Konseli anak kedua dari tiga bersaudara. Kedua orang tua konseli sama-sama berkerja, ibunya

⁵³ Hasil wawancara dan observasi orang tua konseli (rehan) dirumahnya pada tanggal 4 november 2021

⁵⁴ Hasil wawancara dan observasi Rehan di rumahnya pada tanggal 4 november 2021

sebagai pedagang di salah satu pasar tradisional dan ayahnya sebagai karyawan pengrajin sandal. ia mempunyai adik perempuan yang masih belum sekolah berumur 2 tahun dan kakak laki-laki berusia 17 tahun, konseli dari kecil sudah terbilang mandiri dan tidak manja karena sering ditinggal kedua orang tuanya berkerja. Sejak ia duduk di bangku MI – SMP ini konseli sering menyiapkan perlengkapan sekolah dan berangkat sendiri dengan berjalan kaki karena jarak sekolah dengan rumah konseli sangatlah dekat. Hubungan dengan orang tua dengan konseli sedikit renggang karena tidak ada waktu bersama. Dan konseli mejadi anak yang tertutup dan tidak terbuka kepada kedua orang tuanya.⁵⁵

d. Latar belakang keagamaan konseli

Keluarga ini merupakan keluarga yang cukup agamis. Sang anak memang dididik dengan dasar agama yang cukup baik. sekolah di Madrasah Ibtidaiyah NU, dan SMP, walaupun sekolah di SMP konseli tetap mengaji di TPQ dekat rumahnya dari umur 5 tahun hingga sekarang, dengan harapan orang tua adalah agar sang anak dapat menjadi pribadi yang tidak melupakan agama. Ayah konseli adalah lulusan pondok pesantren di Jawa Timur, namun sang ibu adalah orang yang awam, karena ibu konseli menjadi muallaf ketika

⁵⁵ Hasil wawancara dan observasi ibu konseli (reihan) dirumahnya pada tanggal 13 Desember 2021

menikah dengan ayah konseli, maka sang ibu adalah orang baru dalam mempelajari agama setelah menikah dengan ayahnya. Dan ibu konseli juga belajar agama lebih dalam melalui ayah konseli. Jadi kondisi keagamaan sang anak yang baik merupakan hasil didikan dari sang ayah.

e. Kondisi ekonomi

Kondisi perekonomian keluarga konseli merupakan keluarga kategori cukup, sebenarnya kondisi ekonomi keluarga ini bukan menjadi masalah. Karena kedua orang tuanya berkerja. karena orang tua konseli berpikiran dengan pemberian materi yang cukup bagi sang anak. Atau hidup berkecukupan membuat konseli merasakan kebahagiaan menjalani hidupnya. Karena semua yang diinginkan konseli pasti dituruti oleh kedua orang tua konseli, menurut kedua orang tua konseli, ini adalah wujud dukungan terbesar bagi kesuksesan anak. Jadi tidak ada alasan anak untuk tidak menurut kepada orang tua.

f. Lingkungan sosial konseli

Konseli tidak pandai dalam berinteraksi sosial dan konseli tidak mudah bergaul dengan orang baru, tetapi konseli akan merasa nyaman kepada orang yang secara pemikiran tidak bertentangan dan sepemikiran dengan konseli dan sebaliknya konseli merasa tidak cocok dan enggang bergaul lebih dekat dengan orang yang secara pemikirannya bertentangan dengan pemikiran konseli.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah hambatan fisik dan psikologis yang dihadapi individu atau kelompok. Masalah yang tidak segera diatasi akan membebani pikiran, cemas, dan berperilaku tidak semestinya. Masalah yang belum terselesaikan memiliki dampak negatif pada individu dan lingkungannya. Sebab tidak semua masalah bisa diceritakan kepada semua orang termasuk orang terdekat sekalipun. Terkadang orang terdekat pun tidak mengetahui secara menyeluruh apa yang terjadi kepada orang yang ada disekitarnya.

Pada masa remaja seringkali disebut masa transisi yang dimana individu mencari jati diri mereka, dimana seorang remaja mengikuti tren yang membuat seorang remaja dengan mudah dipengaruhi oleh lingkungannya, seperti yang ada di lingkungannya hal tersebut akan membentuk sifat, sikap, dan perilakunya. Salah seorang remaja berusia 15 tahun memiliki masalah dalam dirinya yakni kecanduan *smartphone*, awalnya bermain *smartphone* hanya untuk mengisi waktu luang konseli, ternyata lama-lama menjadi kecanduan dan membuat banyak efek negatif yang dialami oleh konseli apalagi remaja di era seperti ini membuat lebih *up to date* dengan *smartphone* yang dimilikinya.

Latar belakang dari konseli merupakan keluarga yang harmonis dengan kehidupan berkecukupan, dan konseli mengalami kecanduan ketika diwaktu awal pandemi covid-19, yang mengharuskan segala kegiatan di luar rumah harus

dihentikan hingga pandemi Covid-19 mereda, dan pemerintah memberikan pedoman untuk memulai menerapkan metode belajar dengan sistem online atau daring (dalam jaringan). dimana membutuhkan media pembelajaran seperti *smartphone*, laptop, atau komputer. Akan tetapi sebelum pandemi Covid-19 ini konseli memiliki banyak kegiatan salah satunya mengikuti kegiatan *club* sepak bola di Desanya dan memiliki aktifitas yang padat sebelumnya seperti mengaji, bermain dengan teman sebaya, bimbil, les renang yang akhirnya konseli lupa dengan kehadiran *smartphone* miliknya.

Setelah mengharuskan semua kegiatan di dalam rumah membuat konseli lebih senang menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang ada, bermain *games online*, menonton *youtobe* dan membuka beberapa aplikasi yang ada di *smartphonenya*, sehingga jika ibu konseli memanggil untuk meminta bantuan atau menyuruh konseli untuk mengerjakan tugas sekolah, konseli akan menghiraukannya, tidak hanya kepada ibunya saja, bersikap seperti itu dengan keluarga lainnya, jika paketan data konseli habis sebelum masanya konseli takut untuk meminta uang kepada kedua orang tuannya, akhirnya konseli sering berbohong meminta uang untuk membeli keperluan sekolah atau membayar uang iuran padahal uang tersebut sering digunakan konseli untuk membeli paketan data internet,

Orang tua konseli sangat khawatir dengan keadaan konseli, tetapi ketika konseli diingatkan hal ini, konseli menjadi kesal dan marah dengan membela diri bahwa apa yang dilakukan konseli bukan hal yang merugikan buat orang lain maupun dirinya. Beberapa dampak negatif pada konseli yaitu menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sosial, individu suka menyendiri dan lebih memilih acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar dan dalam menjalin hubungan komunikasi dengan masyarakat konseli menjadi tidak begitu dekat, menghiraukan waktu, waktu konseli selalu digunakan untuk membuka beberapa aplikasi di *smartphone* yang dimilikinya, merasa tidak bisa fokus mengerjakan hal lain, kesepian, tidak percaya diri, sedih, cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*, pola tidur yang berubah pada saat malam hari dan kurangnya produktif dalam kegiatan sehari – hari seperti dalam belajar hingga meninggalkan sholat. karena konseli sudah merasa keasikan ketika memainkan *smartphone* yang dimilikinya hingga lupa waktu, Dari penjelasan diatas konselor dapat menyimpulkan bahwa konseli mempunyai perilaku kecanduan *smartphone*, yaitu tidak memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin.

B. Penyajian Data

- 1. Deskripsi proses pelaksanaan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengedalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.**

Pada penelitian ini, pelaksanaan proses konseling konselor membantu konseli dalam mengedalikan penggunaan *smartphone* berlebih atau kecanduan *smartphone* pada seorang remaja melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri, yaitu mengajak konseli berfokus pada pemikirannya yang selalu ketergantungan menjadi pemikiran yang rasional dan logis. Konselor disini diharapkan dapat membantu konseli dalam menyakinkan konseli dengan menampilkan bukti-bukti tentang masalah yang dihadapinya, dan secara kuat untuk mengedalikan dalam penggunaan *smartphone*, tujuan penelitian ini menggunakan pendekatan terapi *cognitive behavior therapy* untuk mendorong individu agar belajar mengubah perilaku mereka, tenang, dan belajar untuk merasa lebih baik tentang diri mereka, dan membantu konseli menyeimbangkan pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Konselor juga menggunakan teknik muhasabah diri. agar konseli berevaluasi dirinya sendiri, itu bertujuan untuk mengevaluasi apa yang dia lakukan dan memikirkan kembali apa yang ingin konseli lakukan, mengetahui kekurangannya, maka akan muncul keinginan untuk memperbaiki diri dan menjaga dirinya dari perbuatan tidak baik.

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal bagi seorang konselor untuk melakukan proses konseling, Konselor menggunakan metode wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data tentang

masalah yang konseli hadapi. Pada langkah ini konselor berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli dengan tujuan agar konseli merasa lebih nyaman selama proses konseling berlangsung, dan konseli menerima kehadiran konselor, sehingga dapat memperlancar alur proses konseling, menjaga keterbukaan konseli tentang masalah konseli, mengutarakan dan mengungkapkan masalah yang ada dan segala isi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang diperoleh sebelumnya.

Setelah hubungan baik antara konseli dan konselor, konselor mulai mengumpulkan data melalui beberapa sumber yang didapatkan oleh konselor, terutama data yang bersumber dari konseli, ibu konseli dan teman dekat konseli. Konselor dapat menggunakan beberapa sumber tersebut untuk mengambil keputusan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor. Data dari berbagai sumber didefinisikan oleh konselor sebagai berikut:

1. Data yang bersumber dari konseli

Pada awal pertemuan pertama dengan konseli terlihat sangat malu, konseli adalah anak yang cuek dan pendiam jika dengan orang baru dan mengajak berbicarapun juga sangat sulit karena konseli banyak tersenyum malu-malu, beberapa hari kemudian konselor mencoba mencairkan suasana dan

memberikan obrolan ringan yang memberikan kenyamanan kepada konseli, setelah beberapa hari pertemuan intensif dengan konseli akhirnya suasana konseli sudah mencair pada saat berbincangan dengan konselor.

Disini konseli mulai mengungkapkan kepada konselor bagaimana awal konseli merasakan kecanduan *smartphon*, konseli merasakan kecanduan *smartphone* sebenarnya pada awal pandemi covid-19 yang sudah berlangsung dalam beberapa tahun ini, yang mengharuskan semua kegiatan konseli terbatas yang sebelumnya konseli sudah memiliki kegiatan yang produktif, kurangnya perhatian keluarganya, kurang perhatian dalam maksud kehadiran konseli adalah tidak memiliki teman berbincang dirumahnya.

Konseli dirumah tinggal bersama kedua orangnya, kakak dan adik konseli yang berumur 2 tahun. orang tua konseli disibukkan oleh pekerjaan, yang dimana ibu konseli berjualan disalah satu pasar tradisional, dan ayahnya sebagai pengrajin sandal. Konseli selalu menemui ibunya pada saat siang hari pada jam istirahat dan malam hari menjelang istirahat tidur malam, dengan kakaknya konseli merasa tidak dekat karena perbedaan pendapat

yang membuat konseli sering bertengkar dengan kakaknya.

Dengan adanya kecanduan *smartphone* ini, konseli berfokus pada *smartphone* miliknya, maka tanpa sadar konseli akan melupakan beberapa kegiatan seperti kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, konseli suka menyendiri dan lebih memilih acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar dan dalam menjalin hubungan komunikasi dengan masyarakat konseli menjadi tidak begitu dekat. Tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik, konseli bisa menghabiskan waktu 15 jam/hari dalam gunakan *smartphone* untuk membuka beberapa aplikasi di *smartpohne* yang dimilikinya, seperti bermain *game online*, *Youtobe*, *TikTok*, *Instagram* dan lainnya, dan konseli merasa tidak bisa fokus mengerjakan hal lain, kesepian, tidak percaya diri, sedih, cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*, pola tidur yang berubah dan kurangnya produktif dalam kegiatan sehari – hari seperti dalam belajar hingga meninggalkan sholat.⁵⁶

2. Data yang bersumber dari ibu konseli

Data ini bersumber dari ibu konseli, konseli sebenarnya anak yang baik dan aktif mengikuti beberapa kegiatan yang

⁵⁶ Hasil wawancara bersama konseli pada 23 sepetember 2021

ada di luar rumah, tapi konseli mudah marah jika diingatkan. Hal negatif konseli adalah ketika konseli fokus mentap layar *smartphone* yang dimilikinya. Seperti kalau sudah bermain *games online*, membuka *tiktok* dan beberapa aplikasi lainnya, Konseli akan menghiraukan beberapa tugas sekolah, kadang jika diingatkan konseli akan bersikap tak acuh, dan sudah tidak mau melihat situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya, meskipun ibunya juga selalu mengingatkan pas masuk waktu sholat. Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli beberapa kali dari pihak sekolah memanggil orang tua, karena konseli tidak mengerjakan tugas PR yang diberikan guru.⁵⁷

Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli suka takut kalau bertemu orang baru dan selalu menghindar jika ada tamu di rumahnya, ibunya khawatir jika anaknya tidak bisa bersosialisasi dengan baik dan ibu konseli hanya mengenal beberapa teman yang sering ke rumah untuk mengajak konseli bermain.

3. Data yang bersumber dari teman konseli

Menurut data yang bersumber dari teman dekat konseli, konseli merupakan

⁵⁷ Hasil wawancara dengan orang tua konseli pada tanggal 25 september 2021.

anak yang pendiem dan sangat irit berbicara, tapi konseli akan banyak bicara kepada orang yang merasa membuatnya nyaman secara pemikiran tidak bertentangan dengan konseli, konseli sendiri tidak mudah akrab dengan orang yang baru dikenalnya, jika bermain dengan temannya konseli akan menyibukkan diri dengan *smartphonenya*, teman konseli merasa kasian. Kecanduan yang dirasakan oleh konseli ini banyak mengundang dampak negatif, konseli sudah diingatkan akan tetapi konseli menghiraukannya, sering lalai dalam mengerjakan tugas sekolah hingga beberapa kali tidak mengerjakan tugas, dan kadang suka menolak jika diajak temannya keluar rumah.⁵⁸

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan konseli. Dalam proses ini yang dilakukan adalah dengan mengetahui latar belakang atau penyebab terjadinya kecanduan *smartphone* pada diri konseli,

Hasil dari identifikasi masalah diatas yang sudah terjadi kepada konseli akan dapat diketahui penyebab pada diri konseli, maka penelitian ini mendiagnosis masalah konseli. yaitu kecanduan *smartphone*, hal ini akan

⁵⁸ Hasil wawancara dengan teman konseli pada 28 september 2021

terlihat dari pengaruh yang dialami oleh konseli.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan melalui konselor dapat dikehauai ciri-ciri kecanduan *smartphone* yang tampak pada diri konseli yaitu:

- 1) Konseli bisa menghabiskan 15 jam/hari waktunya didalam kamar untuk bermain *smartphone* yang dimilikinya.
- 2) Konseli merasa kurangnya perhatian orang-orang terdekatnya sehingga konseli lebih mementingkan *smartphone* yang konseli miliki daripada orang yang ada di sekitarnya.
- 3) konseli juga sering berbohong untuk meminta uang kepada orang tuanya untuk keperluan sekolah padahal untuk membeli paket data,
- 4) kurangnya disiplin waktu, karena konseli keasikan bermain dengan *smartphone* miliknya.
- 5) Konseli belum memiliki rasa tanggung jawab akan kewajiban yang harus dikerjakan seperti lalai dalam perkerjaan tugas sekolah. Dan juga meniggalkan sholat.

Sampai disini konseli belum menyadari bahwa kebiasaan dalam pengguna *smartphone* berlebih banyak mudharatnya dari pada manfaatnya.

c. Prognosis

Konselor membuat perencanaan terapi atau *treatment* yang efektif untuk diberikan kepada konseli, agar dapat menyelesaikan permasalahan konseli, maka dalam hal tersebut konselor akan menerapkan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik muhasabah diri untuk pemberian bantuan kepada konseli yang sedang di alami konseli yaitu kecanduan *smartphone*.

Karena dengan terapi *cognitive behavior* ini berfokus pada masa sekarang, dan menentang perilaku negatif dengan cara mengubah cara berperilaku konseli yang awalnya irasional menjadi rasional, dan menggunakan teknik muhasabah diri. agar konseli berevaluasi dirinya sendiri, itu bertujuan untuk mengevaluasi apa yang dia lakukan dan memikirkan kembali apa yang ingin konseli lakukan, mengetahui kekurangannya, maka akan muncul keinginan untuk memperbaiki diri dan menjaga dirinya dari perbuatan tidak baik.

d. *Treatment*

Pada langkah *treatment* ini konselor akan merealisasikan *treatment* tersebut, Tahap ini merupakan tahap awal pertemuan antara konseli dan konselor dalam proses konseling, pada tahap ini konselor membangun hubungan dengan dengan menggunakan bahasa tidak begitu formal, agar konseli merasa nyaman. Maka dengan mengenai masalah konseli, konselor akan menerapkan *cognitive behavior*

therapy dengan teknik muhasabah diri untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* berlebih atau kecanduan *smartphone*.

Cognitive behavior therapy (CBT) ini memerlukan waktu sedikitnya 6-12 sesi pertemuan, akan tetapi disini konselor menggunakan 9 sesi pertemuan dengan waktu masing-masing pelaksanaan 1 jam 30 menit dan *treatment* ini akan dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan rentang waktu dua hari, maka total waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan *treatment* adalah 4 minggu.

1. Sesi 1 : melakukan *assessment* dan diagnosa awal

Dalam tahap ini diharapkan konselor mampu :

- a) Melakukan *assesment*, observasi dan menganalisis dampak mengenai masalah yang terjadi dalam pada diri konseli.
- b) Membantu konseli dalam menyadari perilaku yang merugikan dalam proses ini konselor menggunakan muhasabah yang digunakan untuk intropeksi perilaku konseli yang memiliki perilaku ketergantungan irasional menjadi perilaku rasional dan logis.
- c) Memberikan dukungan pada konseli agar melakukan perubahan menjadi pribadi yang lebih baik.
- d) Memperoleh komitmen dari diri konseli untuk melakukan *treatment*

dalam memecahkan masalah yang dialami konseli.

2. Sesi 2 : mencari pikiran irrasional dan emosi negatif konseli

Di tahap ini konselor mampu menyakinkan adanya pikiran irasional yang ada hubungannya dengan perilaku menyimpang pada diri konseli, dengan cara mengajak konseli untuk menilai perilakukannya, dalam pertemuan pertama ini konseli menanggapi *smartphone* yang konseli miliki dapat digunakan sebagai alat bantu untuk memudahkan aktivitas sehari-hari terutama untuk mengakses informasi baik itu *daily life* maupun pengalihan stress bermain games dan berkomunikasi, merasa gelisah dan hampa jika konseli tidak membawahi *smartphone*, dan mempermudah konseli dalam menjalin hubungan dengan teman melalui *smartphone* dari pada dikehidupan nyata.

Dan konseli bercerita mengenai kegiatan sehari-hari, konseli mengungkapkan jika terkadang konseli sering lupa mengerjakan tugas sekolahnya akhirnya konseli sering tergesah-gesah dalam mengerjakannya karena waktu luangnya sering digunakan konseli untuk bermain *smartphone* akhirnya berkuranglah waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting. Dengan kata lain

berkurangnya produktivitas sehingga menggagu akademis konseli.

Dengan adanya pengakuan yang diungkapkan konseli secara tidak langsung konseli telah menyadari dampak dalam penggunaan *smartphone* berlebih atau kecanduan *smartphone* dapat merugikan dirinya. Maka konselor memberi respon kepada konseli dengan memberikan komitmen untuk melakukan modifikasi perilaku konseli yang menyimpang dan pengertian seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-An'am ayat 44 Allah Taala pun berfirman:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ
أَبْوَابَ كُلِّ نَسِيٍّ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا
أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ

Artinya : *“Kemudian apabila mereka melupakan apa yang telah diperingatkan mereka dengannya, Kami bukakan kepada mereka pintu-pintu segala kemewahan dan kesenangan, sehingga apabila mereka bergembira dan bersuka-ria dengan segala nikmat yang diberikan kepada mereka, Kami timpakan kepada mereka secara mengejut (dengan bala bencana yang membinasakan), maka mereka*

pun berputus asa (dari mendapat sebarang pertolongan)⁵⁹

Ayat di atas bisa menjadi renungan oleh konseli bahwa Allah SWT memudahkan semua hamba-Nya untuk berkomunikasi dan mencari informasi menggunakan *smartphone*. Allah SWT sudah menciptakan semua kemudahan untuk hamba-Nya dan Allah SWT sudah memperingatkan bahwa kemudahan tersebut justru menyibukkanmu. kemudian, karena sesuatu yang berlebihan tentunya tak disukai oleh Allah SWT dalam agama islam pun tidak melarang menjelajahi kecanggihan dunia, namun bijaklah dalam menggunakannya.

Hal tersebut juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al A'Raf ayat 31 yang dimana didalam ayat tersebut berisikan penjelasan bahwasanya Allah tidak menyukai hal-hal yang terlalu berlebihan berikut Allah Taala pun berfirman:

﴿يَبْنِي أَدَمَ خُدُّوْا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝﴾

Artinya : *Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan*

⁵⁹ Al – Qur'an, Al – an'am : 44

*berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan,*⁶⁰

3. Sesi 3 : memberikan *positive reinforcement*

Dengan mengevaluasi kegiatan konseli pada pertemuan sebelumnya dalam penggunaan *smartphone* sehari-hari, konseli diminta untuk mengenali emosinya dalam berfikir secara rasional dan logis, misalnya ketika konseli ingin menggunakan *smartphone* miliknya konseli harus mendahulukan belajar, mengerjakan (PR), dan melakukan tugas rumah sehari-hari, setelah terselesaikan dengan baik maka konseli dapat mengoperasikan *smartphone* yang dimilikinya dengan batasan waktu, selanjutnya diberikan *positive reinforcement* kepada konseli, *positive reinforcement* dari konselor ini berbentuk pujian deskripsif seperti “senang sekali karena melihat reihan bisa menyelesaikan tugasnya tanpa tergesah-gesah dan semangat belajar lagi”.

4. Sesi 4 : menyusun rencana dengan memilih perilaku negatif yang akan diubah dengan terapi muhasabah diri

Pada tahap ini, pertama konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada

⁶⁰ Al – Qur’an, Al A’Raf : 44

konseli yang bertujuan untuk mempermudah konseli dalam berevaluasi perilaku ketergantungan konseli. Dan selanjutnya mempersilahkan konseli untuk menulis perilaku menyimpang yang konseli ingin kurangi, dan konseli disini menulis 4 perilaku yang ingin dikurangi oleh konseli yaitu :

Tabel 4.1
Perilaku yang akan dikurangi

No	Perilaku yang ingin dikurangi /hilangkan
1.	Malas karena penggunaan <i>smartphone</i> berlebih membuat konseli sering melupakan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (pekerjaan rumah) dan melakukan tugas rumah sehari-hari,
2.	Suka berbohong khususnya pada kedua orang tua,
3.	Kurang bergaul karena konseli merasa hubungan dengan teman-temannya hanya sebatas melalui <i>smartphone</i> dan lingkungan pergaulan nyata menjadi tidak ada.
4.	Selalu memainkan <i>smartphone</i> pada malam hari hingga jam 2 -3 pagi yang menjadikan Pola tidur yang tidak teratur dan bangun kesiangan.

konselor disini memberikan respon mengenai ayat kepada konseli mengenai tentang muhasabah diri seperti dalam firman Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَكُمْ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan” (QS Al-Hasyr ayat 18)⁶¹*

Selain memberikan ayat di atas yakni mengenai muhasabah diri disini konseli sepakat untuk menghafalkan ayat tersebut dan menerapkan muhasabah diri setiap hari setelah sholat subuh, di tahap ini konseli dan konselor sudah komitment

⁶¹ Al – Qur’an, *Al-Hasyr* : 18.

dengan menentukan perilaku yang akan dikurangi dan kebiasaan dalam penggunaan *smartphone* berlebih dalam kegiatan sehari-hari.

5. Sesi 6 : menentukan penguatan yang akan ditetapkan.

Dalam tahap keberhasilan dalam proses penerapan pendekatan CBT ini dipengaruhi dengan adanya faktor pemberian *reward & punishment* dan dukungan dari lingkungan. Metode pemberian *reward dan punishment* disini cukup berhasil dalam mengurangi jam durasi penggunaan *smartphone* berlebih, *reward* akan diberikan kepada konseli jika konseli melakukan apa yang ada dalam tabel 4.1 perilaku yang ingin dikurangi, seperti mengurangi malas, mengurangi kebiasaan berbohong, belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya, ibu konseli sudah sepakat kepada konselor akan memberikan *reward* kepada konseli jika konseli dapat mencapai target dalam mengurai penggunaan *smartphonanya*, dan konseli akan mendapatkan *punishment* apabila melanggar perilaku seperti mengurangi malas, mengurangi kebiasaan berbohong, tidak mau bergaul dengan teman dan lingkungannya.

Setelah melakukan *reward and punishment* ini konseli dapat mengurangi hal-hal yang sudah ditulis atau disepakati

maka konseli mendapatkan *reward* dari konselor berupa sepatu sepak bola dan juga mendapatkan *reward* dari orang tuanya yaitu mengajak konseli liburan bersama keluarga untuk menghabiskan waktu bersama keluarga diakhir pekan dan mendapatkan pujian dari kedua orang tua konseli ketika konseli mendapatkan prestasi sekecil apapun. Karena salah satu pengaruh yang mendukung konseli dapat mengendalikan perilaku ketergantungan adalah adanya dukungan dari orang tua serta lingkungannya.

6. Sesi 7 : menyimpulkan dan pemberian pendapat oleh konseli

Dalam tahap terakhir ini konselor meminta konseli untuk menyimpulkan dan pemberian pendapat dari hasil proses konseling tersebut, disini konseli beranggapan bahwa proses konseling ini sangat tidak monoton dan memberikan manfaat kepada diri konseli, konseli juga merasa lebih rileks ketika proses konseling ini berlangsung dan merasa lebih baik dari sebelumnya karena adanya perubahan perilaku yang awalnya perilaku ketergantungan irasional menjadi perilaku rasional dan logis pada diri konseli.

e. *Follow up* dan evaluasi

Tahap terakhir ini dalam proses konseling ini adalah *follow up*, dimana guna mengetahui perkembangan dan menanyakan

perkembangan masalah pada konseli, *Follow up* pada konseli ini mengenai kesepakatan yang sudah di buat oleh konselor dan konseli. Konseli ingin merubah perilakunya karena konseli memiliki beberapa target, disini dilakukan evaluasi perubahan menggunakan tabel. hal tersebut dilakukan untuk memudahkan konselor dan konseli dalam memilih langkah-langkah selanjutnya, perubahan perilaku ketergantungan konseli dapat dilihat mulai minggu ke kedua, berikut tabel evaluasi perubahan konseli:

Tabel 4.2 *evaluasi pe...*
Evaluasi perubahan

No	Hari/tanggal	Perubahan perilaku konseli
1.	Selasa. 09 november, 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai sedikit bisa mengurangi durasi dalam penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Mulai tidur tidak larut malam
2.	Jum`at, 12 november 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai bisa mengurangi durasi dalam penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik

		<p>karena tidak tidur terlalu malam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mulai sholat subuh masih kesiangan
3.	<p>Senin, 15 november 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh sedikit kesiangan - tidak terlambat berangkat ke sekolah
4.	<p>Jumat, 19 november 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh tepat waktu - tidak terlambat berangkat ke sekolah

<p>5.</p>	<p>Senin, 22 november 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh tepat waktu - tidak terlambat berangkat ke sekolah - Mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya dengan mengikuti beberapa aktifitas diluar rumah
<p>6.</p>	<p>Sabtu, 27 november 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mulai bisa mengurangi durasi pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh tepat waktu

		<ul style="list-style-type: none"> - tidak terlambat berangkat ke sekolah - Mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya dengan mengikuti beberapa aktifitas diluar rumah - Mulai jujur kepada kedua orang tuanya
7.	Jumat, 3 desember 2021	<ul style="list-style-type: none"> - mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh tepat waktu - tidak terlambat berangkat ke sekolah - Mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya dengan mengikuti beberapa aktifitas diluar rumah

		<ul style="list-style-type: none"> - Mulai jujur kepada kedua orang tuanya - Masih mengerjakan tugas sekolah dalam keadaan tergesah-gesah dan tidak fokus dengan pekerjaannya
8.	Senin, 6 desember 2021	<ul style="list-style-type: none"> - mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh tepat waktu - Tidak terlambat berangkat ke sekolah - Mulai bisa mengerjakan tugas sekolah PR dalam keadaan tenang - Mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya dengan mengikuti

		<p>beberapa aktifitas diluar rumah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mulai jujur kepada kedua orang tuanya - Masih mengerjakan tugas sekolah dalam keadaan tergesah-gesah dan tidak fokus dalam mengerjakannya
9.	Sabtu, 12 desmber 2021	<ul style="list-style-type: none"> - mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari - Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam - Mulai sholat subuh tepat waktu. - Tidak terlambat berangkat ke sekolah - Mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya dengan mengikuti beberapa aktifitas diluar rumah

		<ul style="list-style-type: none"> - Mulai jujur kepada kedua orang tuanya - Sudah mulai mengerjakan tugas sekolah (PR) dalam keadaan tenang dan tidak tergesah-gesah
--	--	---

2. Deskripsi hasil *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik muhasabah diri dalam mengedalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja.

Setelah menjalankan tahapan–tahapan proses konseling dengan *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap konseli yang mengalami kecanduan *smartphone*, dengan beberapa gejala yang nampak sebelum dilakukannya proses konseling, yang datanya diperoleh di lapangan yang terkait dengan fokus penelitian yaitu meliputi kecanduan *smartphone*, namun perubahan yang terjadi masih belum seutuhnya memberikan dampak pada konseling,

Pada awalnya konselor membantu konselor untuk membantu konseli untuk menyadari perilaku ketergantungan dalam proses menyadari, konselor menggunakan muhasabah untuk mengevaluasi dan mengintropeksi perilaku–perilaku konseli, seperti, malas dalam beraktifitas, suka berbohong terutama kepada orang tuanya, meninggalkan tugas dan kewajiban seperti tidak mengerjakan tugas sekolah (PR) dan meninggalkan sholat.

Disini konseli mulai terbuka kepada orang tuannya, konseli mulai mengurangi rasa malas dalam mengerjakan tugas sekolah, dan konseli juga mulai berani mengatakan yang jujur kepada kedua orang tua konseli tentang uang yang selama ini konseli minta untuk membeli perlengkapan sekolah padahal untuk memberli paket data, setelah melakukan muhasabah diri ini konseli mulai sadar dan takut akan konsekuensi di kemudian hari, apabila terus berbohong pada orang tuannya, selain itu, konseli juga mulai bisa mengurangi dalam penggunaan *smartphone* dengan menyibukkan diri kembali untuk mengikuti *club* sepak bola yang konseli ikuti sebelumnya, Mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungan baru, mengerjakan tugas sekolah sebelum *dateline* pengumpulan agar tidak tergesah –gesah, Mulai membantu orang tuannya dalam pekerjaan rumah.

Untuk melihat dan memahami perubahan perilaku konseli yang sudah dilakukan apa yang belum dilakukan oleh konseli, maka konselor tidak hanya melihat hasil wawancara dengan konseli, disini konselor melibatkan beberapa *significant other* seperti ibu dan teman dekat konseli untuk mengetahui hasil perubahan, selain hasil wawancara konselor juga melakukan observasi terhadap konseli dalam perilaku keseharian, baik dirumah, disekolah, di luar rumah bersama teman mainnya,

Dari hasil observasi tersebut konseli mulai mengurangi dan mengontrol dirinya dan keinginannya, mulai dari mengerjakan tugas

sekolah tanpa tergesah-gesah, perilaku berhobong dengan kedua orang tua sudah mulai berkurang, dan sekarang konseli lebih bisa membuka diri dengan teman dan lingkungannya dari pada hanya didalam kamar dengan *smartphone* yang dimilikinya. Hal Ini menandakan bahwa konseli mulai mengurangi perilaku ketergantuan irasional menjadi perilaku rasional atau logis.

C. Pembahasan hasil penelitian (analisis data)

Berdasarkan penyajian data proses pelaksanaan terapi *cognitive behavior therapy* menggunakan muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja. Yang dimana konselor menggunakan analisis deskriptif komparatif, yang membandingkan antara data yang ada dilapangan dengan dengan konsep teori selama proses konseling, sehingga konselor dapat membandingkan data yang ada dilapangan dengan data teori. Selain itu konselor juga membuat deskripsi dan tabel.

1. Perspektif teori

Berdasarkan pelaksanaan proses konseling ada lima tahapan yang sudah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli, sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/terapi*, *Follow up* dan evaluasi. Analisis tersebut yang akan di deskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data lapangan dan data teori sebagai berikut:

Tabel 4.3

Perbandingan antara data di lapangan dengan teori

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi masalah, adalah langkah awal yang akan dilakukan konselor dalam melakukan proses konseling, konselor menggunakan metode wawancara dan observasi dalam mengumpulkan data mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli yang dimana proses pengumpulan data ini dari beberapa sumber yaitu dari konseli, ibu konseli, dan teman dekat konseli</p>	<p>Dalam melaksanakan identifikasi masalah ini konseli melakukan pendalaman informasi mengenai diri konseli,, konselor mulai mengumpulkan data melalui beberapa sumber yang didapatkan oleh konselor yaitu data yang bersumber dari konseli, ibu konseli dan teman dekat konseli. Dengan melalui wawancara dan observasi. Dari hasil yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa konseli hanya berfokus pada <i>smartphone</i> yang dimilikinya, maka konseli akan melupakan segalanya mulai dari kurang besosialisasi dengan lingkungan sekitar, konseli suka menyendiri dan lebih</p>

		<p>memilih acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar dan dalam menjalin hubungan komunikasi dengan masyarakat konseli menjadi tidak begitu dekat. Tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik, banyak waktu konseli gunakan untuk membuka beberapa aplikasi di <i>smartphone</i> yang dimilikinya, seperti bermain <i>game online</i>, <i>Youtube</i>, <i>TikTok</i>, Instagram dan lainnya, dan konseli merasa tidak bisa fokus mengerjakan hal lain, kesepian, tidak percaya diri, sedih, cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i>, pola tidur yang berubah atau berantakan dan kurangnya produktif dalam kegiatan sehari – hari seperti dalam belajar hingga</p>
--	--	---

		<p>meninggalkan sholatnya. Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli mudah marah jika di ingatkan dalam mengerjakan tugas sekolah karena beberapa kali dari pihak sekolah memanggil orang tua karena konseli tidak mengerjakan tugas PR yang diberikan guru.</p>
2.	<p>Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan konseli. Dalam proses ini yang dilakukan adalah dengan mengetahui latar belakang atau penyebab terjadinya kecanduan <i>smartphone</i> pada diri konseli,</p>	<p>Melalui Hasil dari identifikasi masalah diatas yang sudah terjadi kepada konseli akan dapat diketahui penyebab pada diri konseli, maka penelitian ini mendiagnosis permasalahan konseli. yaitu kecanduan <i>smartphone</i>, hal tersebut dapat dilihat dari dampak-dampak yang dialami oleh konseli. Maka hasil wawancara dan observasi yang dilakukan konselor,</p>

		<p>dapat dilihat ciri-ciri kecanduan <i>smartphone</i> yang tampak pada diri konseli yaitu: (1) konseli bisa menghabiskan 15 jam/hari waktunya didalam kamar untuk bermain <i>smartphone</i> yang dimilikinya. (2) Konseli merasa kurangnya perhatian orang-orang terdekatnya sehingga konseli lebih mementingkan <i>smartphone</i> yang konseli miliki daripada orang yang ada di sekitarnya. (3) konseli juga sering berbohong untuk meminta uang kepada orang tuanya untuk keperluan sekolah padahal untuk membeli paket data, (4) kurangnya disiplin waktu, karena konseli selalu mementingkan <i>smartphone</i> dari pada apapun. (5) Konseli belum memiliki rasa</p>
--	--	--

		<p>tanggung jawab akan kewajiban yang harus dikerjakan seperti lalai dalam pekerjaan tugas sekolah. Dan juga meniggalkan sholat. sampai disini konseli belum menyadari bahwa kebiasaan selama ini yang dilakuannya lebih banyak mudharatnya dari pada manfaatnya.</p>
3.	<p>Prognosis merupakan dimana Konselor membuat perencanaan terapi atau treatmen yang efektif untuk diberikan kepada konseli, agar dapat menyelesaikan permasalahan konseli,</p>	<p>Dalam tahap ini Konselor membuat perencanaan terapi atau treatmen yang efektif untuk diberikan kepada konseli, agar dapat menyelesaikan permasalahan konseli, maka dalam hal tersebut konselor akan menerapkan <i>cognitive behavior therapy</i> (CBT) dengan menggunakan teknik muhasabah diri untuk pemberian bantuan kepada konseli yang sedang dialami konseli yaitu kecanduan</p>

		<p><i>smartphone</i>. Karena dengan <i>cognitive behavior</i> ini berfokuskan pada masa sekarang, dan menentang pemikiran negatif dengan cara mengubah cara berfikir konseli yang awalnya irasional menjadi rasional dan logis, dan menggunakan teknik muhasabah diri. agar konseli berevaluasi diri yang bertujuan untuk menilai perbuatan diri sendiri yang telah dilakukan dan memikirkan kembali perbuatan yang ingin dilakukan. Dengan mengetahui kesalahan dan kekurangannya maka akan muncul keinginan untuk memperbaiki dirinya dan menjaga dirinya dari perbuatan tidak baik.</p>
4.	<i>Treatment</i> merupakan tahap dimana	Pada tahap <i>treatment</i> ini konselor akan merealisasikan

	<p>pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan prognosis atau masalah konseli.</p>	<p><i>treatment</i> tersebut, Tahap ini merupakan tahap awal pertemuan antara konseli dan konselor dalam proses konseling, konselor akan menerapkan <i>cognitive behavior therapy</i> dengan teknik muhasabah diri untuk mengendalikan penggunaan <i>smartphone</i> berlebih atau kecanduan <i>smartphone</i>. <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT) ini memerlukan waktu sedikitnya 6-12 sesi pertemuan, akan tetapi disini konselor menggunakan 9 sesi pertemuan dengan waktu masing-masing pelaksanaan 45 menit dan <i>treatment</i> ini akan dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan rentang waktu dua hari, maka total waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan <i>treatment</i> adalah 4</p>
--	---	---

		<p>minggu. pada Sesi 1 : melakukan assessment dan diagnosa awal Dalam tahap ini diharapkan konselor mampu :</p> <p>Melakukan assesment, observasi dan menganalisis dampak dan observasi mengenai masalah yang terjadi pada diri konseli, Membantu konseli Menyadari perilaku yang merugikan dalam proses ini konselor menggunakan muhasabah yang digunakan untuk intropeksi perilaku-perilaku konseli, Memberikan dukungan kepada konseli untuk melakukan perubahan menjadi pribadi yang lebih baik, Memperoleh komitmen dari diri konseli untuk melakukan <i>treatmen</i> dalam memecahkan masalah yang dialami</p>
--	--	---

		<p>konseli. Sesi 2 : mencari pikiran irrasional dan emosi negatif konseli Di tahap ini konselor mampu menyakinkan adanya pikiran irasional yang ada hubungannya dengan perilaku menyimpang pada diri konseli, konseli menanggapi <i>smartphone</i> yang konseli miliki dapat digunakan sebagai alat bantu untuk memudahkan aktivitas sehari-hari terutama untuk mengakses informasi baik itu daily life maupun pengalihan stress bermain games dan berkomunikasi, merasa gelisah dan hampa jika konseli tidak membawah <i>smartphone</i>, dan mempermudah konseli dalam menjalin hubungan dengan teman melalui <i>smartphone</i> dari pada</p>
--	--	---

		<p>dikehidupan nyata. Dan konseli bercerita mengenai kegiatan sehari-hari, konseli mengungkapkan jika terkadang konseli sering lupa mengerjakan tugas sekolahnya akhirnya konseli sering tergesah-gesah dalam mengerjakannya karena waktu luangnya sering digunakan konseli untuk bermain <i>smartphone</i> akhirnya berkuranglah waktu untuk mengerjakan sesuatu yang peting. Dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis konseli. Dengan adanya pengakuan yang diungkapkan konseli secara tidak langsung konseli telah menyadari dampak dalam penggunaan <i>smartphone</i> berlebih atau kecanduan</p>
--	--	---

		<p><i>smartphone</i> dapat merugikan dirinya. Maka konselor memberi respon kepada konseli dengan memberikan komitmen untuk melakukan modifikasi perilaku konseli yang menyimpang dan pengertian seperti yang terdapat dalam Al – Qur'an surat Al-An'am ayat 141, Sesi 3 : memberikan <i>positive reinforcement</i> Mengevaluasi kegiatan konseli pada pertemuan sebelumnya dalam penggunaan <i>smartphone</i> sehari-hari, konseli diminta untuk mengenali emosinya dalam berfikir secara rasional dan logis, misalnya ketika konseli ingin menggunakan <i>smartphone</i> miliknya konseli harus mendahulukan mengerjakan (PR), belajar, dan melakukan</p>
--	--	---

		<p>tugas rumah sehari-hari, sudah terselesaikan dengan baik maka konseli dapat mengoperasikan <i>smartphone</i> yang dimilikinya, selanjutnya diberikan <i>positive reinforcement</i> kepada konseli, <i>positive reinforcement</i> dari konselor ini berbentuk pujian deskripsif seperti “senang sekali karena melihat reihan bisa menyelesaikan tugasnya tanpa tergesah-gesah dan semangat belajar lagi”.</p> <p>Sesi 4 : menyusun rencana dengan memilih perilaku negatif yang akan diubah dengan menggunakan muhasabah diri Pada tahap ini, pertama konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada konseli yang bertujuan untuk mempermudah konseli</p>
--	--	--

		<p>dalam berevaluasi perilaku ketergantungan konseli. Dan selanjutnya mempersilahkan konseli untuk menulis perilaku menyimpang yang konseli ingin kurangi, konseli disini menulis 4 perilaku yang ingin dikurangi oleh konseli yaitu : 1) Malas karena akibat penggunaan <i>smartphone</i> berlebih membuat konseli sering melupakan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (pekerjaan rumah) dan melakukan tugas rumah sehari-hari, 2) Suka berbohong khususnya pada kedua orang tua, 3) Kurang bergaul karena konseli merasa hubungan dengan teman-temannya hanya sebatas melalui <i>smartphone</i> dan lingkungan pergaulan</p>
--	--	---

		<p>nyata menjadi tidak ada</p> <p>4) Selalu memainkan smartphone pada malam hari hingga ja, 2 pagi menjadikan Pola tidur berantakan dan bangun kesiangan. Maka konselor disini memberikan respon mengenai ayat kepada konseli mengenai tentang muhasabah diri seperti dalam firman Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18, Selain memberikan ayat di atas yakni mengenai muhasabah diri disini konseli sepakat untuk menghafalkan ayat tersebut dan menerapkan muhasabah diri setiap hari setelah sholat subuh, di tahap ini konseli dan konselor sudah komitment dengan menentukan perilaku yang akan dikurangi kebiasaan dalam penggunaan <i>smartphone</i> berlebih</p>
--	--	--

		<p>dalam kegiatan sehari-hari. Sesi 6 : menentukan penguatan yang akan ditetapkan. Dalam tahap keberhasilan dalam proses penerapan pendekatan CBT ini dipengaruhi dengan adanya faktor pemberian <i>reward & punishment</i> dan dukungan dari lingkungan. Metode pemberian <i>reward dan punishment</i> disini cukup berhasil dalam mengurangi jam durasi penggunaan smartphone berlebih, <i>reward</i> akan diberikan kepada konseli jika konseli melakukan perubahan perilaku yang ingin dikurangi, seperti mengurangi malas, mengurangi kebiasaan berbohong, belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya, mengubah pola jam</p>
--	--	---

		<p>tidur, ibu konseli sudah sepakat kepada konselor akan memberikan <i>reward</i> kepada konseli jika konseli dapat mencapai target dalam mengurangi penggunaan <i>smartphonenya</i>, dan konseli akan mendapatkan <i>punishment</i> apabila melanggar perilaku seperti mengurangi malas, mengurangi kebiasaan berbohong, tidak mau bergaul dengan teman dan lingkungannya. Sesi 7: menyimpulkan dan pemberian pendapat oleh konseli tahap terakhir ini konselor meminta konseli untuk menyimpulkan hasil konseling.</p>
5.	<p><i>Follow up</i> atau evaluasi merupakan Tahap terakhir ini dalam proses konseling ini</p>	<p>Tahap terakhir ini dalam proses konseling ini adalah <i>follow up</i>, dimana guna mengetahui perkembangan dan</p>

	<p>adalah <i>Follow up</i> dan evaluasi, dimana guna mengetahui perkembangan dan menanyakan perkembangan masalah pada konseli</p>	<p>menanyakan perkembangan masalah pada konseli, <i>Follow up</i> pada konseli ini mengenai kesepakatan yang sudah di buat oleh konselor dan konseli. Konseli ingin merubah perilakunya karena konseli memiliki beberapa target yang harus dicapai ingin masuk sekolah favorit yang konseli inginkan, perubahan perilaku ketergantungan konseli ini dapat dilihat mulai minggu ke tiga, berikut evaluasi perubahan konseli: 1) mulai bisa mengurangi durasi dalam pada penggunaan <i>smartphone</i> pada malam hari 2) Kualitas tidur menjadi lebih baik karena tidak tidur terlalu malam 3) Mulai sholat subuh tepat waktu. 4) Tidak terlambat berangkat ke sekolah 6) Mulai</p>
--	---	---

		<p>belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya dengan mengikuti beberapa aktifitas diluar rumah</p> <p>8) Mulai jujur kepada kedua orang tuanya</p> <p>Sudah mulai mengerjakan tugas sekolah (PR) dalam keadaan tenang dan tidak tergesah-gesah</p>
--	--	---

Berdasarkan tabel diatas sebagai perbandingan antara data lapangan dengan data teori melalui proses terapi *cognitive behavior* ini berfokuskan di sini dan saat ini, dan menentang perilaku negatif dengan cara mengubah cara berperilaku konseli yang awalnya irasional menjadi rasional dan logis, dan menggunakan teknik muhasabah diri. agar konseli berevaluasi dirinya sendiri, itu bertujuan untuk mengevaluasi apa yang dia lakukan dan memikirkan kembali apa yang ingin konseli lakukan, mengetahui kekurangannya, maka akan muncul keinginan untuk memperbaiki diri dan menjaga dirinya dari perbuatan tidak baik.

Dengan adanya beberapa proses konseling yang dilalui, hasil perubahan yang ada pada diri konseli mulai terlihat jelas, pada penelitian yang proses konseling menggunakan *cognitive behavior therapy* dalam menggunakan muhasabah diri berhasil untuk mengendalikan kecanduan

smartphone, karena hal tersebut sesuai dengan pernyataan hasil wawancara dan observasi konselor kepada ibu konseli bahwa pada saat ini konseli sudah mulai terbuka dengan kedua orang tuanya, mulai mengerjakan tugas sekolah pada hari sebelum pengumpulan dan tidak tergesah-gesah, mulai menyibukan diri dengan mengikuti beberapa ekstrakurikuler di sekolah dan mulai aktif dalam *club* sepak bola di Desannya. Dan pada saat meminta uang kepada ibunya, konseli berkata jujur tentang uang yang akan diminta.

Tabel 4.4
Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling

No	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling
1.	Malas karena akibat penggunaan <i>smartphone</i> berlebih membuat konseli sering melupakan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (pekerjaan rumah) dan melakukan tugas rumah sehari-hari,	konseli mulai mengurangi rasa malas dalam mengerjakan tugas sekolah, mengerjakan tugas sekolah sebelum <i>dateline</i> pengumpulan agar tidak tergesah – gesah dan tepat waktu, namun intensitas konseli dalam penggunaan <i>smartphone</i> belum berkurang

2.	Suka berbohong khususnya pada kedua orang tua,	konseli juga mulai berani mengatakan yang jujur kepada kedua orang tua konseli tentang uang yang selama ini konseli minta untuk membeli perlengkapan sekolah padahal untuk membeli paket data, karena setelah proses konseling dalam menggunakan muhasabah diri konseli mulai sadar dan takut akan konsekuensi jika kedepannya apabila terus berbohong pada orang tuannya,
3.	Kurang bergaul karena konseli merasa hubungan dengan teman-temannya hanya sebatas melalui smartphone dan lingkungan pergaulan nyata menjadi tidak ada.	konseli juga mulai bisa mengurangi dalam penggunaan <i>smartphone</i> dengan menyibukkan diri kembali untuk mengikuti <i>club</i> sepak bola yang konseli ikuti sebelumnya, dari sini konseli mulai belajar membuka diri dengan teman dan lingkungannya

4.	Selalu bermain smartphone pada malam hari menjadi Pola tidur yang berantakan dan bangun kesiangan	Disini konseli mulai berusaha dan mengurangi durasi dalam penggunaan <i>smartphone</i> agar Kualitas tidur menjadi lebih baik dan bangun sholat subuh menggunakan bantuan alarm <i>smartphone</i> , karena sebelum proses konseling, konseli sering tidur larut malam hingga jam 2 -3 pagi dan akhirnya bangun kesiangan dan tidak melakukan sholat subuh.
----	---	--

Tabal 4.5
Hasil perbandingan sebelum dan sesudah
proses konseling

No.	Kondisi konseli	Sebelum Konseling			Setelah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Malas karena akibat penggunaan smartphone berlebih membuat	√				√	

	konseli sering melupakan kewajibannya,						
2.	Suka berbohong khususnya pada kedua orang tua,	√				√	
3.	Kurang bergaul karena konseli merasa hubungan dengan teman-temannya hanya sebatas melalui smartphone		√		√		
4.	Selalu memainkan smartphone pada malam hari hingga jam 2 pagi menjadikan Pola tidur yang berantakan dan bangun kesiangan	√				√	

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa proses terapi *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan muhasabah diri untuk mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja, dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* mengubah cara berperilaku konseli yang awalnya irasional menjadi perilaku rasional dan logis, dan menggunakan teknik muhasabah diri. agar konseli berevaluasi diri yang bertujuan untuk menilai perbuatan diri sendiri yang telah dilakukan dan memikirkan kembali perbuatan yang ingin dilakukan. Setelah melakukan proses konseling tersebut sedikit demi sedikit dapat berkurang dengan dilaksanakan proses konseling dan pemberian treatment/terapi pada konseli.

2. Perspektif islam

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan muhasabah diri, *muhasabatun nafsi* atau introspeksi diri, hal ini bertujuan untuk menyadarkan diri akan penyimpangan dengan menimbulkan penyesalan dalam hati, karena Introspeksi diri terhadap segala tindakan yang ditinggalkan seseorang lebih baik daripada melakukannya, sehingga melalui refleksi,

Keterangan A : selalu dilakukan
 B : kadang-kadang
 C : tidak pernah

seseorang dapat mengevaluasi perbuatannya u dan tidak menyebabkan penyesalan dikemudian hari,

menurut muhammad al – Ghazali juga mengemukakan bahwa muhasabah merupakan sikap mengevaluasi diri sendiri untuk menata ulang hidup, memilah sifat – sifat yang seharusnya dimiliki dan dijaga serta yang seharusnya dihilangkan⁶². Seperti. Yang mana sudah dijelaskan pada firman Allah SWT, dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

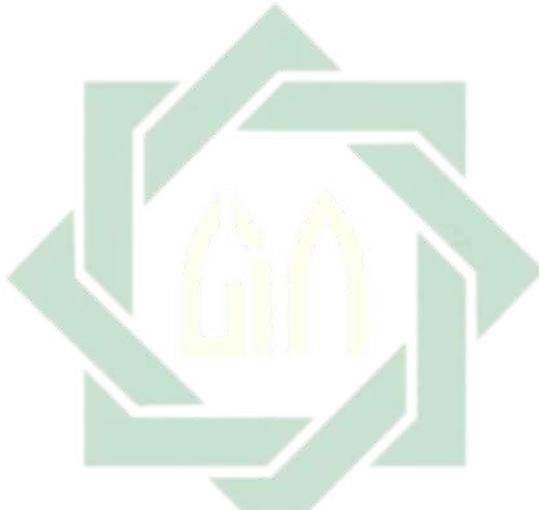
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَكُمْ مِمَّا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan” (QS Al-Hasyr ayat 18)⁶³*

⁶² Nimas Fitriatul Latifa, "Terapi Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertanggungjawab Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar" http://digilib.uinsby.ac.id/24680/3/Nimas%20Fitriatul%20Latifa_B93214107.pdf (di akses pada tanggal 13 januari 2022), 37.

⁶³ Al – Qur'an, Al-Hasyr : 18.

Oleh karena itu, dalam hal ini konselor mengetahui kondisi konseli yaitu takut akan penyesalan, maka dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Hasyr ayat 18 berpesan kepada hamba-Nya untuk selalu mawas diri terhadap apa yang mereka lakukan agar tidak menyesal di kemudian hari.



BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana tersebut diatas, kesimpulan yang dapat diambil adalah:

1. Proses pelaksanaan penelitian ini melalui *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja sudah melalui

lima tahapan–tahapan proses konseling yakni identifikasi masalah: langkah awal yang akan dilakukan konselor dalam melakukan proses konseling, konselor menggunakan metode wawancara dan observasi dalam mengumpulkan data tentang masalah yang dihadapi oleh konseli, Diagnosis : langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan konseli. Dalam proses ini yang dilakukan adalah dengan mengerti latar belakang atau penyebab terjadinya kecanduan *smartphone* pada diri konseli, prognosis : dimana Konselor disini membuat perencanaan terapi atau *treatment* yang efisien untuk diberikan kepada konseli, agar dapat memecahkan permasalahan konseli, *treatment*/terapi : dimana ditahapan ini pemberian bantuan kepada konseli bersumber dari prognosis atau masalah konseli, dan evaluasi dan *follow up* : Tahap terakhir ini dalam proses konseling ini adalah *follow up* dan evaluasi, dimana guna mengetahui perubahan dan menanyakan perubahan masalah pada diri konseli.

2. Hasil yang didapat dari hasil proses konseling melalui *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik muhasabah diri dalam mengendalikan kecanduan *smartphone*. Sebelum proses konseling, konseli belum bisa mengubah perilaku ketergantungan menjadi perilaku rasional dan logis karena awal mulanya konseli beranggapan bahwa *smartphone* hanya mengisi waktu luang konseli ternyata lama – lama menjadi kecanduan dan membuat konseli lebih *up to date* dengan *smartphone* yang dimilikinya. Maka

setelah melakukan proses konseling dengan lima tahapan konseli sudah mulai sedikit demi sedikit perilaku konseli tersebut berubah dengan dilaksanakannya proses konseling dan pemberian *treatmen* pada konseli, *treatmen* yang dilakukan ini cukup berhasil karena menunjukkan terjadinya perubahan perilaku yang irasional menjadi lebih rasional dan logis,

B. Rekomendasi

1. Bagi konselor.

Diharapkan konselor lebih giat dalam melakukan praktik konseling agar bertujuan untuk mengasah kemampuan konselor dan mempunyai banyak pengalaman dan bisa terbiasa dalam proses konseling, dan konselor harus banyak membaca jurnal ilmiah, buku untuk menjadikan pengetahuan dalam memberikan terapi kepada konseli. Kemudian konselor juga harus bisa mengembangkan *skill* mengenai komunikasi dengan konseli agar mampu meraih kepercayaan akan dirinya sendiri untuk tidak kaku pada saat proses konseling berlangsung.

2. Bagi konseli

Diharapkan bagi konseli dapat mengedalikan dalam penggunaan *smartphone* sebagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, maka ada baiknya jika *smartphone* yang dimiliki bisa dimanfaatkan dengan baik dan tidak menggunakan *smartphone* terlalu berlebihan hingga meninggalkan sesuatu kewajiban, dan akan benar-benar merugi jika tidak menggunakan waktunya dengan sebaik mungkin.

3. Bagi keluarga (orang tua)

Peran orang tua sangat membantu dalam keberhasilan kecanduan *smartphone* pada seorang remaja, karena orang tua memberikan penguatan positif seperti pemahaman dan pujian positif agar dapat membantu perilaku yang diinginkan, dan orang tua diharapkan dapat mengontrol dan melakukan pemantauan terhadap kognitif anak, kondisi tersebut membuat kurangnya perhatian terhadap anak membuat penyebab munculnya suatu masalah dalam diri anak.

C. Keterbatasan penelitian

Peneliti sangat mendapati bahwa tulisan skripsi ini memiliki banyak kekurangan dalam penulisan ataupun pada saat melakukan penelitian karena yang menjadi konseli merupakan anak remaja berumur 15 tahun yang dimana pada saat proses pengalihan data melalui observasi dan wawancara cenderung bersikap cuek dan sangat irit bicara. Peneliti harus sedikit bersabar dalam pertemuan pertama dengan konseli karena menunggu suasana hati konseli baik. agar peneliti bisa mendapatkan data informasi yang diinginkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib Lydianto Putro, E. W. (2020). studi kepustakaan penerapan konseling teknik cognitive behavior therapy (Cbt) untuk mengurangi kecanduan internet pada peserta didik. *Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, 11*, 715-727.
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Alang, A. H. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam, 7*(1).
- Arasy, S. S, (2014) “*Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist)*”, yogyakarta : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Bunga Alamiah, D. (2020). *Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Bungin B, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, Surabaya : Universitas Airlangga, 2001

- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 308-314.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Danim, D. (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *STUDIA: JURNAL HASIL PENELITIAN MAHASISWA*, 6(1), 15-24.
- Hasan I, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika, 2004.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46.
- Herdianti, N. F. (2020). *Penafsiran ayat-ayat tentang muhasabah diri dalam tafsir Al-Munir karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Imam, Gunawan, *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara 143, 2013.

- Kurniati, R. (2019). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Latifa, N. F. (2018). *Terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati seorang ibu dalam bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Latifah, Nimas. F. "Terapi Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar" di akses pada tanggal 13 januari 2022
http://digilib.uinsby.ac.id/24680/3/Nimas%20Fitriatul%20Latifa_B93214107.pdf
- Lesmana, J. M, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta : Universitas Indonesia Press, 2006.
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosda karya, 2005.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z. & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"?. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908-914.

- Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati. (April 2020)).
KONSELING (Teori dan Aplikasinya . Sulawesi Selatan : Aksara Timur .
- Nadhifah, L. (2018). *Bimbingan dan konseling Islam dengan terapi kognitif behavior untuk mengatasi kecemasan seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Nafisah, M. N. (2019). *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Novandina, I. F. (2020). *Konseling Islam dengan Terapi Self Control Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan K-pop pada Seorang Remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Nuryakin, S. (2021). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Terhadap Tingkatbody Shame Pada Peserta Didik Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Putri, S. M. (2019). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Empati Pada Generasi Milenial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Raco. J.R, *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grasindo, 2010.
- Rismaniar, (2018) “*Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Di MAN 3 Medan*”, Universitas Negeri Sumatera Utara.
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara, Sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71-79.
- Rosita, I. (2021). *Pendekatan Terapi Kognitif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Terhadap Remaja (Studi Kasus Kp. Kubang Ds. Sepang Kec. Taktakan Kota Serang)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Rukin, (2019) *Metedologi Penelitian Kualitatif*, Surabaya : CV. Jakad Media Publishing,
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.

- Suparno, P, (2008) *Riset tindakan untuk pendidik*. Jakarta : PT Grasindo.
- Yupi Supartini, P. D. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur. *JKEP Vol 6, No 1 2021, 6, 69-85*.
- Zulkifli, A. M. (2018). Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya'Ulumiddin). *Zulkifli, Ainul Mardziah Binti. Konsep Muhasabah Diri menPhD diss., UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018 .*

