EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 37 KERINCI

SKRIPSI

OLEH

SONIA OKTAVIA
NIM. 2210207060

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

TAHUN 2026/1447H

Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Pikiran Negatif pada Siswa di SMP Negeri 37 Kerinci

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelas Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

DISUSUN OLEH :

SONIA OKTAVIA
NIM. 2210207060

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

TAHUN 2026/1447 H

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd

Dosen Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kerinci

Sungai Penuh, ...April 2026

Kepada Yth,
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan IAIN Kerinci
di
.....Sungai Penuh

AGENDA
NOMOR : 165
TANGGAL : 18 05 26

NOTA DINAS

Assalamulaikum Wr, Wb.

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa **Sonia Oktavia, NIM 2210207060** yang berjudul **" EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA SMPN 37 KERINCI"** dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna memperoleh Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kami ajukan skripsi tersebut, kiranya diterima dengan baik.

Demikian disampaikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa dan negara.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing 1

Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP. 198609052015031003

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SONIA OKTAVIA

NIM : 2210207060

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 37 KERINCI,** murni merupakan gagasan dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan nama pengarangnya serta dicantumkan dalam daftar rujukan.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan ketidakbenaran pernyataan ini, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Sungai Penuh, April 2026

Saya yang menyatakan,



SONIA OKTAVIA

Nim : 2210207060

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh **Sonia Oktavia, NIM: 2210207060**. Dengan judul **"Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Pikiran Negatif pada Siswa di SMP Negeri 37 Kerinci"** telah diuji dan dipertahankan pada tanggal :

Dewan Penguji

Dr. Bukhari Ahmad, M. Pd — Ketua Sidang
NIP. 19860905 201503 1 0003

Agung Tri Prasetia, M. Pd — Penguji 1
NIP. 19930524 201903 1 012

Farid Imam Kholidin, M. Pd — Penguji II
NIP. 19920103 201903 1 007

Dr. Bukhari Ahmad, M. Pd — Pembimbing I
NIP. 19860905 201503 1 0003

Mengesahkan
Dekan

Dr. Eva Ardinal, M.A
NIP. 19830812 201101 1 0005

Mengetahui
Ketua Jurusan

Dr. Bukhari Ahmad, M. Pd
NIP. 19860905 201503 1 0003

ABSTRAK

Sonia Oktavia. 2026. "Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Pikiran Negatif Pada Siswa Di Smp Negeri 37 Kerinci". Skripsi. Bimbigan dan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Kerinci.

Kata kunci: *cognitive restructuring*, pikiran negatif, konseling, peserta didik.

Pikiran negatif pada peserta didik masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku sehari-hari. Beberapa bentuk pikiran negatif yang sering muncul antara lain self-talk negatif, distorsi kognitif terhadap pengalaman, ekspektasi pesimis terhadap masa depan, fokus yang berlebihan pada pengalaman negatif, serta penilaian diri yang rendah. Oleh karena itu, diperlukan suatu teknik yang dapat membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap pikiran negatif peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yaitu *pre-experimental design* dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 39 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan statistik inferensial, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi pikiran negatif peserta didik. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan teknik *cognitive restructuring* sebagai salah satu alternatif layanan konseling untuk membantu peserta didik mengurangi pikiran negatif dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif.

ABSTACT

Sonia Oktavia*. 2021. "The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Reducing Negative Thoughts Among Students at* **SMP Negeri 37 Kerinci***." Undergraduate Thesis. Islamic Educational Guidance and Counseling. State Islamic Institute of* **Kerinci.**

Keywords: cognitive restructuring, negative thinking, counseling, students.

Negative thinking among students remains an important issue because it can affect their thoughts, emotions, and daily behavior. Common forms of negative thinking include negative self-talk, cognitive distortions regarding experiences, pessimistic expectations about the future, an excessive focus on negative experiences, and low self-esteem. Therefore, an effective intervention is needed to help students replace negative thought patterns with more rational and positive ones. This study aimed to determine the effect of the cognitive restructuring technique on students' negative thinking.

This study employed a quantitative approach using a pre-experimental research design, specifically a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 39 students selected through a total sampling technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire whose validity and reliability had been tested using IBM SPSS Statistics. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics, while hypothesis testing was conducted through a paired-samples t-test.

The results showed a significant difference between the pretest and posttest scores. The significance value was found to be less than 0.05, indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. These findings demonstrate that the cognitive restructuring technique is effective in reducing students' negative thinking. Based on these results, it is recommended that school counselors utilize cognitive restructuring as an alternative counseling intervention to help students reduce negative thoughts and develop more positive thinking patterns.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN :

Tugas Akhir ini saya persembahkan untuk Ibunda (Yusni) dan Ayahanda (Hairul s) yang selalu memberikan kasih sayang, Do'a, motivasi, dan Dukungan serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah saya, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. untuk kakak saya (Ses Rulayni, Olviade, Egel Gelora), dan Keluarga tercinta, orang-orang yang saya cintai, teman, sahabat, serta Dosen-dosen, guru-guru, terimakasih atas ilmu pengetahuan dan pengalaman yang tak ternilai.

MOTTO :

فَاسْتَقِمْ كَمَآ اُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْاۗ اِنَّهٗ بِمَا تَعْمَلُوْنَ بَصِيْرٌ

Artinya : Maka tetaplah engkau (Muhammad) (di jalan yang benar), sebagaimana telah diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang bertobat bersamamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sungguh, Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan. (Q.S Hud ayat 112).

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيم

الْحَمْدُ لِلهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَالصَّلاَةُ وَالسَّلاَمُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِيْنَ وَعَلَى اَلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِيْنَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam, yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia serta kasih sayang yang tiada hentinya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah pada Nabi Muhammad SAW keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Alhamdulillah atas segala rahmat dan pertolonganya-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Pikiran Negatif pada Siswa di SMP Negeri 37 Kerinci".** dengan diberikan kemudahan dan ketabahan serta kekuatan lahir dan batin sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhui syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai. Semoga kebaikan semuanya menjadi amal ibadah dan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Amin. Skripsi ini tidak akan tersusun tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

1. Kedua Orang Tua, Ayahanda Hairul S dan Ibunda Yusni atas kasih sayang, Do'a, motivasi, dan Dukungan serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup.
2. Bapak Dr. Jafar Ahmad, S. Ag., M. Si. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, dan Bapak Dr. Faizin, S. Ag., M.Ag selaku wakil rektor I, dan Bapak Prof. Dr. Ahmad Jamin, S. Ag., S.IP., M.Ag. selaku wakil rektor II, dan Bapak Dr. Halil Khusairi, M. Ag selaku wakil rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.
3. Bapak Dr. Eva Ardinal,M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Eko Sujadi, M. Pd.,Kons, selaku wakil dekan I, Bapak Dr. Rimin, M. Ag., selaku wakil dekan II, dan Bapak Dr. Rodi Hartono, M. Pd., selaku wakil dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.
4. Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci. Yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd selaku pembimbing I atas arahan, bimbingan, serta motivasi yang diberikan pada penulis sampai selesainya penulisan skripsi ini.

6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen pengampu mata kuliah di prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, mudah-mudahan ilmu yang telah diberikan bermanfaat.
7. Bapak Johan Idru, S.Pd selaku kepala Sekolah SMPN 37 Kerinci beserta guru dan siswa serta seluruh pihak yang telah membantu untuk memberikan penjelasan dan keterangan demi kelancaran dari penelitian skripsi ini.
8. Saudara/i tercinta, Kakak Pertama Ses Rulayni, kedua Olviade, ketiga Egel Gelora.
9. Penulis juga mengucapakan terimakasih kepada orang tersayang yang telah memberikan dukungan, motivasi dan do'a ini yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Rekan-rekan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam atas persahabatan dan dukungan selama perkulihan.
11. Teman, sahabat, dan semua pihak yang rasanya tidak mungkin disebutkan satu persatu.
12. Diri Sendiri atas kerja keras, semangat tak pernah menyerah dalam keadaan sesulit apapun penyusunan skripsi ini.

Semoga kebaikan semuanya mendapatkan rahmat dengan balasan pahala dan nikmat yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca, aamiin yaa Allah yaa Rabbal 'Alamin.

Sungai Penuh, Mei 2026

Penulis



Sofia Oktavia
(2210207060)

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
NOTA DINAS ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
PERSEMBAHAN DAN MOTTO ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
BAB I : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Rumusan Masalah 8
D. Tujuan Penelitian 8
E. Manfaat Penelitian 8
F. Definisi Operasional Variabel 10
BAB II : KAJIAN TEORI
A. Landasan Teori 11
1. Pikiran Negatif 11
a. Definisi Pikiran Negatif 11
b. Karakteristik Pikiran Negatif 14
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pikiran Negatif 16
d. Dampak Pikiran Negatif Pada Siswa 20
e. Indikator Pikiran Negatif 22
f. Pengukuran Pikiran Negatif 24
2. Teori *Cognitive Ristructuring* 27
a. Definisi *Cognitive Ristructuring* 27
b. Karakteristik *Cognitive Ristructuring* 30
c. Tujuan *Cognitive Ristructuring* 31
d. Faktor-Faktor *Cognitive Ristructuring* 34
e. Pengukuran *Cognitive Ristructuring* 39
f. Tahapan Dalam *Cognitive Ristructuring* 42
g. Efektivitas *Cognitive Ristructuring* 43
h. Teknik dan Strategi Pelaksanaan di Sekolah 43
B. Penelitian Relevan 48
a. Penelitian Internasional 49
b. Penelitan Nasional 50
c. Analisis Kesenjangan penelitian 50
C. Kerangka Berpikir 51
a. Proses kognitif dalam pembentukan Pikiran negatif 52
b. Peran *Cognitive Ristructuring* mengubah Pikiran negatif 53
c. Hubungan antar variabel 53

d. Kerangka Pemikiran 54
D. Hipotesis 54
BAB III : METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 56
B. Desain Penelitian 56
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 57
D. Populasi dan Sampel 58
E. Variabel Penelitian 61
F. Teknik Pengumpulan Data 63
G. Instrumen Penelitian 65
H. Teknik Analisis Data 67
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 72
a. Hasil Uji Instrumen penelitian 72
a. Uji Validitas 72
b. Uji Reabilitas 74
c. Uji Normalitas 75
B. Deskripsi Hasil Penelitian 76
1. Hasil Preetest 76
2. Hasil Posttest 80
3. Perbandingan 80
4. Uji Hipotesis 83
C. Pembahasan 84
D. Keterbatasan Penelitian 89
E. Implikasi Penelitian 89
BAB V : PENUTUP
A. Kesimpulan 91
B. Saran 92

BIBLIOGRAFI

LAMPIRAN

RIWAYAT PENDIDIKAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Jumlah Siswa SMP Negeri 37 Kerinci.....58

Tabel 3.2 : Kisi-Kisi Instrumen.....66

Tabel 4.1 : Uji Validitas *Correlations*.....73

Tabel 4.2 : Uji Validitas *Case Processing Summary* 74

Tabel 4.3 : Uji Reabilitas *Case Processing Summary*.....74

Tabel 4.4 : Uji Reabilitas Reliability Statistics.....74

Tabel 4.5 : Uji Normalitas *Case Processing Summary*.....75

Tabel 4.6 : Uji *Normalitas Test Of Normality*.....75

Tabel 4.7 : Hasil *Pretest* pikiran negatif 76

Tabel 4.8 : Distribus Frekuensi.....78

Tabel 4.9 : Hasil *Posttest* pikiran negatif..... 80

Tabel 4.10 : Hasil perbandingan *Pretest* dan *Posttest* pikiran negatif..... 81

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka berpikir hubungan antara variabel 54

Gambar 4.1 : Frekuensi Pikiran Negatif 79

Gambar 4.2 : Diagram Perbandigan..... 81

Gambar 4.3 : Perbandingan *Preetest* dan *Posttest* 82

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka penelitian 48

Gambar 3.1 : Desain penelitian..... 59

Gambar 4.1 : Grafik *Pretest* dan *posttest* Layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Self Management* 73

Gambar 4.2 : Hasil *SPSS For windows reliase* 26..... 74

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi .....

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari FTIK IAIN Kerinci .....

Lampiran 3 : Rekomendasi Izin Penelitian dari Kesbangpol.....

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....

Lampiran 5 : Surat Penerimaan dari SMP Negeri 37 Kerinci.....

Lampiran 6 : Surat Keterangan Telah melakukan penelitian dari SMP Negeri 37 Kerinci .....

Lampiran 7 : Skala Pikiran Negatif.....

Lampiran 8 : Uji Validitas *test sample one test* menggunakan SPSS *for windows release* 29.....

Lampiran 9 : Uji Reabilitas *test sample one test* menggunakan SPSS *for windows release* 29.....

Lampiran 10 : Uji Normalitas *test sample one test* menggunakan SPSS *for windows release* 29.....

Lampiran 11 : RPL.....

Lampiran 12 : Tahapan Intervensi.....

Lampiran 13 : Data hasil pengolahan angket tingkat pikiran negatif.....

Lampiran 14 : Diagram dan Gambar .....

Lampiran 15 : Dokumentasi penelitian.....

Lampiran 16 : Daftar Riwayat Hidup.....

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa Remaja atau biasanya bisa juga disebut sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja biasanya dimulai ketika anak sudah matang secara seksual, dimana terjadi perubahan besar dan esensial yang menyangkut dengan kematangan fisik maupun psikis pada periode ini. Pada masa ini masa yang penuh gejolak karena pertumbuhan fisik tidak seimbang yang mempengaruhi perkembangan pikiran, emosi, bahasa, dan sosial.

Masa remaja disebut juga masa kesulitan dimana ada kesulitan-kesulitan yang akan dialami oleh remaja berpengaruh dalam perkembangan dan remaja mempunyai tugas perkembangan yang harus dialami dalam proses menuju kedewasaan.[1]

Ada dua alasan yang menjadikan remaja pada masa sulit dan bermasalah alasan yang pertama yaitu pada masa anak-anak biasanya orang tua yang menyelesaikan setiap anak-anak menghadapi masalah, sehingga anak-anak tidak ada pengalaman saat menghadapi masalah sendiri. Kedua, saat menjadi remaja biasanya mereka akan berusaha sendiri saat menghadapi masalah dan menolak bantuan orang tua dan guru.[2]

Manusia akan meningkatkan interaksi sosial yang tidak terbatas sebagai bentuk penyesuaian diri mengikuti perkembangan zaman baik itu di dunia nyata

[1] Sarlinto Sarwono, *Psikologi Remaja*.(Jakarta. Raja Grafindo Persada, 2012), h.40
[2] Elizabet Hurlock. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1991, hlm. 208.

maupun di dunia maya, namun seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih memudahkan manusia berinteraksi tanpa dibatasi jarak dan waktu. Dengan memanfaatkan internet yang menyediakan berbagai macam pilihan yang dapat dijadikan alat untuk memudahkan komunikasi dan menjadi pilihan yang banyak menyita perhatian masyarakat.[3]

Dengan adanya internet memudahkan setiap orang dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain. Terlebih lagi perkembangan teknologi *smartphone* yang semakin hari semakin tidak terhentikan dan menyebar keseluruh dunia. Perkembangan *smartphone* juga diiringi dengan respon positif masyarakat dunia, sehingga banyak perusahaan-perusahaan *smartphone* berlomba-lomba menghadirkan fitur-fitur untuk memudahkan penggunanya, tentunya tidak lupa juga menghadirkan fitur yang digandrungi dikalangan muda.[4]

Di era globalisasi produk-produk teknolohi tak henti-hentinya meghadirkan perkembangan yang tak terhitung nilainya. Teknologi yang memberikan manfaat dan kemudahan bagi pengguna mulai dari pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan dan tak lupa juga untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang berkembang dan banyak digemari khususnya dikalangan anak muda adalah video *game* dan *game online*. penelitian mengenai akibat dari penggunaan teknologi computer diawali

[3] Setia Salvian . *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mencegah Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandar Lampung,* (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019) h.1

[4] *Ibid*

dengan fenomena *addiction* komputer dan akhir-akhir ini mulai mengkaji tentang fenomena *game online.*

Game online adalah salah satu permaianan yang dimainkan secara online memanfaatkan jaringan internet yang menawarkan sensasi berbeda dengan *game* biasa (seperti: video *game, play station*) karena *game online* bisa menghadirkan fitur yang memungkinkan pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh dunia.[5]

Fenomena bermain *game online* banyak menyita perhatian kalangan muda khususnya di Indonesia. *Game online* mendapat perhatian khusus dan sambutan yang luar biasa terutama bagi kalangan SMP dan SMA. Dengan menariknya fitur yang ada di *game online* maka akan sering memainkannya yang akan berdampak apabila terlalu sering memainkannya maka akan membuat seseorang akan mengikuti apa yang dilihatnya dalam *game* tersebut.[6]

Ivan Golberg menjelaskan dampak yang ditimbulkan *game online* sama dengan dampak yang ditimbulkan oleh *Internet Addiction Disorder*(IAD). Golberg menyatakan *addiction* muncul pada saat individu merasakan penurunan kualitas dari tampilan mereka, pendidikan, sosial, hubungan kerja, hubungan keluarga, fungsi fisiologis dan psikologis. Keseringan mengakses *game online* dengan waktu yang dominan akan membuat remaja memiliki waktu yang sedikit untuk melakukan aktifitas penting lainya, seperti makan, minum, tidur, ibadah dll. Apabila dilakukan

[5] Thohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Interaksi)*, (Jakarta: Rajawali pers, 2013), h. 140.

[6] Lusi Ardiansari, *Ejournal psikologi*, Volume 1, no 2, UIN Malang, h. 34.

secara terus menerus maka akan menimbulkan masalah bagi remaja dan menimbulkan perilaku salah suai, perilaku salah suai akan dapat mengarahkan pada perilaku yang salah dan menyimpang.

Ridwan Syahran menemukan sekitar 6% dari pengguana internet mengalami kecanduan *game online*, ketergantunagan *game online* sama efeknya dengan efek dari obat bius, yaitu seseorang akan lupa waktu saat bermain *game online.* kebanyakan mereka yang bermain *game online* merasa menemukan kepuasan saat bermain *game online* yang tidak mereka temukan didunia nyata.[7] Erni dwi pratiwi, ada beberapa tipe-tipe dari game online yaitu *First Person Shooter* (FPS), *Real-Time Strategy*, *Cross-Paltform Online Browser Game, Massive Multiplayer Online*(MMO) *Games*.

Sifat permaianan yang menantang dan seru serta mudah diakses membuat permainan *game online* menjadi menarik dan menimbulkan kecandauan. Okto Dinata mengatakan bahwa kecanduan bermain *game* suatu perilaku yang tidak sehat dan perilaku ini sulit untuk diakhiri oleh individu yang bersangkutan.[8] Ia juga menjelasakan sebuah model motifas untuk memproduksi efek buruk dari kecanduan *game online,* yaitu adiktif. Menurutnya setiap orang memiliki alasan berbeda dalam bermain *game online* misalnya menyelesaikan misi yang ada di *game* dimana misi tersebut tidak kunjung selesai dan membuat seseorang akan terus memainkannya dari

[7] Ridwan Syahran, "Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya", (*Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Volume 1, Nomor 1, 2015), h. 85.

[8] Okto Dinata,"Relationship Online Clash Of Clans Game On Social Behavior (Case Study Online Clash Of Clans Game On Student Sociology Faculty Of Social And Political Sciences University Of Riau)", (*Jurnal JOM FKP*, Volume 4, Nomor 2, 2017), H. 6.

dorongan ini membuat seseorang menjadi adiktif bermain *game online*.[9] Kondisi kecanduan akan semakin mengkhawatirkan apabila mendapat dukungan dari lingkungan dan minim pengawasan keluarga.

Harvien Amelia Hardanti, dkk mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online* yaitu atraksi dan faktor motivasi. Faktor atraksi yaitu faktor yang mendorong pengguanaan waktu dan keterikatan pribadi dengan *game online*, antaralain penghargaan yang terelaborasi di dalam *game online* dan jaringan relesi yang seiring bertambah saat *game online* dimainkan. Sedangkan faktor motivasi adalah tekanan saat tidak bermain *game online*, sehingga menjadikan *game online* sebagai pelarian, antara lain: aspek motivasi berprestasi (*achierment*), motivasi sosial (*social*), dan motivasi penghayat (*immersion*).[10]

Randes Hestu Putra Wijayanto menjelaskan bahwa bermain *game online* akan membuat anak-anak mengalami kecanduan, depresi dan phobia sosial.[11] Dampak negatif lainya yaitu adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktifitas lainya. Cenderung boros membelanjakan uang untuk keperluan *game* dan internet, bahkan ketidak mampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permaianan tidak lancar. Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila memainkan game online lebih dari 30 menit dengan frekuensi dilakukan lebih dari 3 kali dalam sehari.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

---

[9] *Ibid*

[10] Harvien Amelia Hardanti, dkk,"Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah", (*Jurnal Penelitian Humaniora*, Volume 1, Nomor 3, Desember 2013), h. 168.

[11] Randes Hestu Putra Wijayanto,"Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 Smp Negeri 1 Muntilan", (*Jurnal Ilmu Komunikasi*, Volume 4, Nomor 7), 2018, H. 323.

Tentunya apabila kita melakukan susuatu secara berlebihan, berarti tidaklah baik bagi kita. Bahkan sampai melupakan urusan penting dunia dan akhirat, inilah yang menjadi salah apabila manusia terlalu terobsesi melakukan sesuatu berlebih walaupun obsesi tersebut bisa saja menguntungkan dirinya, hal ini dijelaskan di dalam al qur'an surat Al Maidah (87).[12]

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبٰتِ مَآ اَحَلَّ اللّٰهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ

Artinya: *wahai orang orang yang beriman! Janganlah kamu mengharamkan apa yang telah baik yang telah dihalalkan allah kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Q.S Al Maidah: 87)*

Bimbingan kelompok secara umum bertujuan untuk memampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Peran aktif anggota kelompok sangat dibutuhkan diantaranya membantu terbiananya keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok agar tercapainya tujuan bersama, secara aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok, mampu berkomunikasi secara terbukadan memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk dapat menjalankan perannya.[13]

Layanan bimbingan kelompok memiliki banyak teknik, teknik digunakan untuk mengentaskan masalah yang dihadapi siswa. Teknik *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.[14] Dengan kata lain *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan perubahan tingkah

[12] Dapartemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Semarang: Toha Putra,1989), h. 125.

[13] Prayitno.*Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* Padang: Universitas Negeri Padang, h.32

[14] Gantina, K dan Karsih E W. *Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta: Indeks, 2016), h.180

lakunya sendiri dan individu dituntut untuk mengelola potensi yang dimiliki untuk mengatur perilakunya dalam belajar.

Teknik *self management* dilaksanakan dengan menjelaskan rasional pemantauan diri, mendeskripsikan respon, mencatat respon, menayangkan data dan analisis data. *Self management* berarti mendorong diri lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki, kemampuan untuk mengendalikan diri agar menacapai prestasi dan menuju ke arah tingkah laku yang diinginkan dengan mengikutsertakan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. *Self management* bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengelola dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.[15]

Pendapat lain dikemukakan oleh Gantina *self management* yaitu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam hal ini langkah-langkah dalam menangani remaja yang kecanduan *game online* lebih dikuatkan lagi dalam penjelasan gantina.[16]

Menurut Gantina *Self management* dilakukan dnegan mengikuti langkah sebagai berikut: 1) tahap monitoring diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi, dan 3) tahap pemberian penguatan dan penghapusan.

Dari beberapa uraian di atas dapat dipahami bahwa *self management* yaitu pengendalian diri terhadap sesuatu perbuatan baik itu yang sedang dilakukan maupun perbuatan yang akan dilakukan, dimana perbuatan bisa berupa pikiran, ucapan,

[15] Ghufron M N dan Rini RS. *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2014), h. 57
[16] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Indeks : Jakarta, 2011), H. 174

maupun tingkah laku, dimana kebiasaan manusia memiliki kecenderungan dalam melakukan perbuatan baik itu bersifat positif dan negative, diharapkan dengan adanya *self management* individu bisa mengontrol perilakunya sendiri.

Strategi dalam menggunakan *self management*, tercapainya perubahan prilaku sesuai sasaran yang diinginkan serta berkembangnya kemampuan *self management*. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 08 Januari 2021. penulis melihat terdapat banyak Remaja yang berkumpul melakukan permainan *game online* hal ini setiap hari mereka lakukan dengan durasi waktu hingga berjam-jam. Biasanya mereka berkumpul mulai dari pulang sekolah hingga malam hari bahkan ada yang sampai larut malam. Hal tersebut jelas menunjukkan indikator-indikator bahwa remaja di Desa Padang Jantung mengalami kecanduan *game online*. Dari latar belakang yang telah penulis uraikan di atas, dalam penelitian ini penulis tertarik dan menetapkan untuk meneliti mengenai Efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan siulak.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Adanya remaja di Desa Padang Jantung yang memainkan *game online*.
2. Adanya remaja yang rata-rata masih Sekolah dan memainkan *game online*.

3. Adanya remaja yang durasi bermain *Game Online* yang lama berkisar 5-8 Jam sehari.
4. Adanya kebiasaan bermain *Game Online* yang membuat Remaja meninggalkan ibadah
5. Adanya kebiasaan berkata kasar dan mengeluarakan kata-kata kotor saat bermain *game online* yang diucapkan remaja.
6. Adanya kebiasaan tidak menyelesaikan tugas sekolah
7. Adanya Remaja yang menjadi Pemarah atau tidak mampu mengkontrol diri.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang penulis uraikan di atas, penulis akan membatasi masalah yang akan diteliti dan peneliti akan menentukan fokus penelitian pada variabel bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dan variabel *game online.*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas. Maka penulis merumuskan rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* ?
2. Bagaimana tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* ?

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecanduan game online sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* ?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas. Maka penulis menetapkan tujuan penelitian pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management.*
2. Mendeskripsikan tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*.
3. Menguji perbedaan tingkat kecanduan game online sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*.

F. Manfaat Penelitian

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Dalam penelitian ini, tentunya penulis berharap mendapat manfaat dalam penerapanya terutama pada remaja di Desa Padang Jantung, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

   Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan keilmuan serta wawasan dalam kegiatan ilmiah. Pengembangan keilmuan ini dilakukan dengan meneliti Efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*

dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak.

2. Manfaat Prakis

   a. Manfaat bagi Remaja

      Manfaat bagi remaja membantu Remaja untuk berkembang secara optimal serta berkurangnya kebiasaan dan kecanduan bermain *game online* atau bahkan terhindar kecanduan bermain *game online.*

   b. Manfaat Bagi Peneliti

      Menambah pemahaman dan pengetahuan peneliti kedepanya khusunya mengenai Efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* terhadap pendidikan remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian layanan bimbingan kelompok

Menurut prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan secara kelompok kepada siswa bersama-sama, agar kelompok itu menjadi kokoh, besar dan madiri.[17] Sebagai sarana untuk mencegah berkembangnya atau kesulitan pada diri konseli merupakan maksud dari layanan bimbingan kelompok.[18]

Bimbingan kelompok dapat berupa informasi atau aktivitas kelompok untuk membahas masalah masalah yang berkenaan dengan pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial. Layanan bimbingan kelompok digunakan untuk maksud memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber untuk dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga maupun masyarakat, layanan bimbingan kelompok digunakan secara bersama-sama sebagai acuan untuk mengambil keputusan secara bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai yang berhubungan dengan hal tersebut serta mengembangkan langkah-

[17] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil),* (Ghalia Indonesia: Jakarta,1995), h.61.

[18] Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.17.

langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.[19]

2. Tujuan layanan bimbingan kelompok

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi. Sedangkan tujuan khusus pada dasanya terletak pada topic-topik terkini dan yang masih hangat untuk dibicarakan sehingga mendorong pengembanagan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap penunjang perilaku yang lebih efektif.[20]

Sedangkan menurut harlena untuk mengembangkan langkah-langkah bersama dalam menangani maslah yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian akan menimbulkan antara anggota kelompok, meningkatnya kemampuan berkomunikasi antar anggota, memahami berbagai situasi dan kondisi lingkungan, mengembangkan tindakan yang nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan dalam kelompok.[21]

Pendapat lain dari bennet tujuan layanan bimbingan kelompok adalah, sebagai berikut:

a. Memberi kesempatan kepada siswa memahami hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
b. Memberi layanan penyembuh dengan kegiatan kelompok

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[19] Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*, h. 72.
[20] Prayitno, *Op.Cit.*, h.2-3
[21] A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling*. Edisi Revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h.73.

c. Bimbingan dengan kelompok lebih menghemat waktu daripada bimbingan individual

d. Untuk menjalankan layanan konseling individu yang efektif.[22]

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai tujuan layanan bimbingan kelompok di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang bertujuan membentuk pribadi individu agar dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara optimal.

3. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantarnya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

a. Dinamika kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[22] Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001) , h.14.

tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya.[23]

Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Komunikasi dalam kelompok

   Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melaui media.

2) Kekuatan di dalam kelompok

   Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.

3) Kohesi kelompok

   Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.[24]

b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[23] *Ibid*, h.32

[24] Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009) ,h.64.

1) Memberikan dorongan emosional *(emotional stimulation):* memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
2) Mempedulikan *(caring):* memberi dorongan, mengkasihi, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
3) Memberikan pengertian (meaning attribution): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan. Fungsi eksekutif *(excecutive function):* menentukan batas waktu, norma-norma, menetukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.[25]

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok.

2. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa (dalam segenap bidang bimbingan). Materi tersebut meliputi:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

[25] Tatiek, Romlah, h. 45.

a. Pemahaman dan pemantapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat
b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial dan budaya serta permasalahannya)
c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendaliannya/pemecahannya
d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar dan kegiatan sehari-hari serta waktu senggang)
e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya
f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya (termasuk EBTA, EBTANAS, UMPTN)
g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier serta perencanaan masa depan
i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/program studi dan pendidikan lanjutan.
j. Materi dalam bidang-bidang bimbingan meliputi: bimbingan pribadi, bimbingan social, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.[26]

[26] Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2000), h. 48.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

3. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang).[27] Untuk terselenggarannya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok siswa. Ada dua jenis kelompok yaitu kelompok tetap dan kelompok tidak tetap.

Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur oleh Guru Pembimbing, sedangkan kelompok tidak tetap melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh Guru Pembimbing ataupun atas dasar permintaan siswa-siswa sendiri yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok. Untuk kelompok-kelompok tetap Guru Pembimbing menyusun jadwal kegiatan kelompok secara teratur, dan berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan lainnya, misalnya setiap kelompok melaksanakan kegiatan sekali dalam dua minggu, dengan topik-topik bahasan yang bervariasi.

Sedangkan untuk kelompok tidak tetap, waktu kegiatannya dapat ditentukan atau melalui kesepakatan bersama, dengan topic bahasan yang

[27] Achmad Juntika Nurihsan, h.23.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

ditawarkan pula.Guru pembimbing perlu memberikan kesempatan pula kepada para siswa untuk membentuk kelompok sendiri dan melakukan kegiatan kelompok dengan topik bahasan yang mereka pilih sendiri. Untuk jenis kelompok yang terakhir itu, Guru Pembimbing perlu secara khusus memberikan perhatian agar kelompok yang dibentuk oleh siswa itu tidak menjurus kepada kelompok yang eksklusif.[28]

4. Asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Asas kerahasiaan; Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
b. Asas keterbukaan; Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannyatanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
c. Asas kesukarelaan; Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok
d. Asas kenormatifan; Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku, dsb.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[28] Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2000) ,h.49

5. Tahap Kegiatan bimbingan kelompok

Menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu:

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa susana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.[29]

6. Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu di analisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk

[29] A, Hallen, hal. 132.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

penyelenggaraan bimbingan kelompok, kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya.

Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
b. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
c. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
e. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
f. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
g. Berusaha membantu anggota lain.
h. Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
i. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

B. *Self Management*

Peneliti memilih teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan *game online* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu berkurangnya kecanduan *game online* serta dapat bertanggung jawab dalam proses belajarnya.

Peneliti berharap dengan teknik *self management* efektif untuk mengembangkan kemandirian Remaja di luar pengawasan guru dan orang tua. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self management.*

1. Pengertian Self Management

   Self-management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampauan mengatur diri dapat mencegah individu dari keandaan penyimbangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.[30] Berikut ini beberapa pendapat para ahli tentang konsep *self-managemen* .

   Sementara itu Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management)* adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk mengahapi masalahnya, yang dalam terapi tidak

[30] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, h. 178.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

langsung diperoleh.[31] keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali.

Dalam jurnal Brett Taktik pengendalian diri atau manajemen diri dapat dioperasionalkan dalam dua hal perilaku; pertama, perilaku target individu ingin berubah dan kedua manajemen diri perilaku yang dipancarkan untuk mengontrol perilaku target Manajemen diri berbeda dari strategi perubahan perilaku lain seperti itu terjadi dalam ketiadaan relatif dari kontrol eksternal langsung. Dengan kata lain, perilaku dipancarkan oleh seorang individu yang dirancang untuk mengontrol perilaku kedua.[32]

Pengelolaan diri (*Self-Management)* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevluasi efektifitas prosedur tersebut.[33] Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelsaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[31] Gunarsa,*Konseling dan psikotrapi,* Gunung Mulia, Jakarta,2004 h..223

[32] Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough : "*Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-Behavioralal self-management counselling intervention*, 2017" (On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: *http://www.tandfonline.com/loi/rapc20 (5-september-2018*) h. 3

[33] Komalasari *et al,Op.Cit.*,h. 180

Peneliti berharap melalui teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* Konsep dasar dari *self management* adalah:

a. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu
b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu, dan
c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting, mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, dari beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa teknik *self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan. untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

1. Tujuan Teknik *Self Management*

K E R I N C I

Dyah Ayu Retnowulan menyebutkan bahwa tujuan dari strategi pengelolaan diri *(self management)* ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau

masalah yang tidak dikehendaki.[34] Sementara Rismanto, mengatakan bahwa teknik *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.[35] Selain itu pada penelitian yang juga dilakukan oleh M. Sukayasa, dkk, bahwa tujuan dari teknik *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli.

Dari beberapa tujuan di atas dapat dipahami tujuan dari teknik *self management* adalah upaya dalam membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya. Proses pengubahan perilaku menjadi perilaku yang lebih adaptif untuk mencapai kemajuan diri.

2. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Gantina Komalasari, menurutnya bahwa teknik Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur di mana indivudu mengatur perilakunya sendiri. Dalam hal ini, langkah-langkah teknik *self management* yang akan diterapkan oleh peneliti dalam menangani remaja yang kecanduan *game online* dikuatkan dalam penjelasan Gantina.[36]

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[34] Dyah Ayu Retnowulan,"Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home", (*Jurnal BK Unesa*, Volume 03, Nomor 01, 2013), h. 336-337.

[35] Rismanto, "Meningkatan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling", (*Jurnal Penelitian Tindakan BK*, Volume 02, Nomor 01, 2016), h. 33.

[36] Gantina Komalasari. h. 174.

Berikut ini langkah-langkah teknik *self management* menurut Gantina :

a. Tahap monitor diri atau observasi diri.

Tahap ini klien dengan sengaja mengamati tinglah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan klien dalam mencatatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b. Tahap evaluasi diri

Tahap ini para klien membandingkan hasil catatan tingkahlaku dengan target tingkahlaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Tahap ini para klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap.[37]

[37] Mimi Ulfa, dkk, h. 15.

Peneliti memiliki langkah-langkah tersendiri dalam melakukan teknik *self management.* Langkah-langkah yang diterapkan dalam pemberian teknik *self management* dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Tahap penelitian diri

Tahap ini klien yang bersangkutan diharuskan untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya klien mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi, serta waktu atau durasi tingkah laku selama berinteraksi dengan lingkungan.

b. Tahap penilaian diri

Tahap ini klien membandingkan perilaku sebelumnya dengan perilakunya saat ini. Hal ini dilakukan agar klien dapat berfikir secara objektif dan realistis serta secara tepat menilai perilakunya sendiri. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Klien mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk

melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap. Setelah menerapkan langkah-langkah tersebut, konselor dapat menyimpulkan apakah ada perubahan sebelum dan setelah diberikannya perlakuan.

3. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik *Self Management*

Faiqotul Isnaini dan Taufiq dalam penelitiannya yang mengutip dari Cormier, menurutnya kelebihan strategi teknik "*self management*" yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.[38]

Muya Barida yang mengutip dari Cormier menurutnya kelebihan strategi"*self management*" yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.[39]

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

[38] Faiqotul Isnaini, Taufiq, h. 35

[39] Muya Barida, Hardi Prasetiawan,"Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", (*eJournal.stkipmpringsewu,* Volume 4, Nomor 1, 2018), h. 32.

Dalam penelitian yang juga dilakukan oleh Muya Barida, menurutnya kendala pengelolaan diri adalah: kurangnya motivasi dan komitmen pada individu, target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi, lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks. Individu bersifat independen, konselor memaksakan program pada klien, tidak ada dukungan dari lingkungan.[40]

Secara praktis, teknik *self management* memiliki keunggulan antara lain menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, pendekatan yang mudah praktis. Teknik ini dapat diterapkan dalam layanan konseling untuk mencapai suatu tujuan.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaam diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan. Fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaanya *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor

[40] *Ibid*, h. 33.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

penyebab (*antcedent)* dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yng tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misal orang tua suka "ngemil" mengatur lingkunganya agar tersedia makanan yang memancing keinginan untuk "ngemil".
b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik.
c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu.[41]

5. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator, dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuanya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu :

a. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[41] Komalasari, *Op. Cit*, h. 181

b. Konseli didorong untuk melakukan intropeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
c. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadiaan internal.
d. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
e. Konseli belajar teknik *sel-reinforcement.*
f. Konselor bertindak sebagai mentor.[42]

Dalam teknik *self management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertnggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya. Dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

C. *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Rika Agustina Amanda menjelaskan bahwa secara terminologi *game online* berasal dari dua kata, yaitu *game* dan *online. Game* adalah permainan dan *Online* adalah terhubung dengan *internet*. Jadi, dapat disimpulkan *game online* adalah *game* yang terhubung dengan koneksi *internet* atau LAN (*Local Are*

[42] Hartono dan Soedarmadji, *Op.Cit.*,h.126

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Network) sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama.[43]

Rika Agustina Amanda pada penelitiannya bahwa *game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan *internet*. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di komputer, laptop, *smartphone* bahkan tablet sekalipun. Asal *gadget* itu terhubung dengan jaringan *internet*, *game online* dapat dimainkan.[44] Drajat Edy Kurniawan mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual.[45] Menurut Melani, *Game online* merupakan salah satu bentuk komunikasi dan merupakan media permainan berbasis web untuk hiburan dan memecahkan masalah. Adanya intensitas interaksi yang terjadi dalam *game online* antara pemain dengan komputer maupun antara pemain dengan pemain lainnya dapat menimbulkan agresivitas.[46]

Dari beberapa definisi di atas dapat dipahami bahwa *Game online* adalah sebuah permainan yang dimanfaatkan menjadi sarana hiburan berasal dari

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[43] Rika Agustina Amanda,"Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda", (*eJournal Ilmu Komunikasi*, Volume 4, Nomor 3, 2016), h. 293.

[44] *Ibid*

[45] Drajat Edy Kurniawan,"Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta", (*Jurnal Konseling Gusjigang*, Volume 3, Nomor 1, 2017), h. 99.

[46] Melani,"Interaksi Antara Players Game Online Dota2 (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Team Dafak Di Cyber Cafe Atmosphere Bandung", (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Univ. Surabaya*, Volume 3. Nomor 3, 2016), h. 3941.

internet yang dapat dimainkan oleh siapapun dalam waktu yang bersamaan dan bermain bersama. Game dengan fasilitas yang lebih baik dibandingkan dengan game biasa (seperti video game) karena para pemain itu bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia.

2. Jenis-Jenis *game online*

Jenis game online yang biasa dimainkan oleh para remaja adalah jenis FPS (*First Person Shooter*) yang berisi peperangan, *game* aksi *(games action), game* petualangan (*adventure*) seperti bercocok-tanam dan berternak, *life simulation game* (permainan yang memiliki karakter yang dapat melakukan kegiatankegiatan yang biasa dilakukan manusia didunia nyata).[47]

Sekarang ini banyak sekali *game online* pada *gadget* yang menyediakan fitur komunitas *online*, sehingga menjadikan *game online* sebagai aktivitas sosial. *Game-game* semacam ini biasanya lebih diminati dari pada *single player games (game pemain tunggal)* karena dirasa lebih memiliki tantangan serta kepuasan batin dapat mengalahkan orang lain, ditambah lagi dengan kemajuan teknologi saat ini *game online* yang biasanya dimainkan pada komputer sekarang dapat dimainkan pada *gadget-gadget* yang semakin canggih.

1. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan atau *addiction* adalah suatu keadaaan interaksi antara psikis terkadang juga fisik dari organisme hidup dan obat, dibedakan oleh tanggapan

[47] Gerry F. Kapoh,"Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online "Perfect World" di Desa Sea Satu", (*Jurnal Holistik*, Volume 6, Nomor 15), h. 5.

prilaku dan respon yang lainnya yang selalu menyertakan sautu keharusan untuk mengambil obat secara terus menerus atau berkala untuk mengalami efek psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan ketiadaan obat. Kata kecanduan (*addiction)* biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan prilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada prilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.[48]

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Salah satunya adalah *Computer game addiction* (berlebihan bermain game). Hal tersebut terlihat bahwa *game online*merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan menimbulkan kecanduan yang berlebihan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa, kepada seluruh umat manusia untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Sebagaimana kutipan surat Al-Maidah ayat 87 :[49]

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبٰتِ مَآ اَحَلَّ اللّٰهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengharamkan apa yang baik yang telah dihalalkan Allah kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.* (Al-Maidah : 87)

[48] Lusi Ardiansari, *Ejournal Psikologi*, Volume 1, Nomor 2, UIN Malang, h. 45

[49] Dapartemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Semarang: Toha Putra,1989), h. 125.

Dari uraian diatas dapat dikatakakan bahwa kecanduan *game online* merupakan salah satu prilaku yang di lakukan seseorang secara terus-menerus sehingga menjadi kebiasaan yang dilakukan dan membuat seseorang yang memainkannya meras tertantang untuk mencapai target yang ada di *game online* tersebut sehingga timbul kebiasaan yang tidak bisa lepas dari permainan *game online* dari waktu ke waktu.

2. Aspek-aspek Kecanduan game online

Menurut Lee ada beberapa asek yang melatarbelakangi kecanduan *game online* yaitu:[50]

a. *Excessive Use* (Penggunaan yang berlebihan)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menurus bermain *game online*.

b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Biasanya dengan perasaan marah, ketegangan, dan depresi saat komputer atau gadget tidak dapat diakses. Seseorang yang kecanduan *game online* tidak mampu menjauhkan kebiasaan nya bermain *game online* karena tidak adanya penekanan diri dari dalam diri mereka.

[50] Eun Jin Lee, "*A Case Study of Internet Game Addiction", Jurnal of Addiction Nursing* 22, No. 1

c. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi di sini disebutkan bahwa pemain *game online* akan memaklumi waktu dan biaya yang mereka habiskan hanya untuk bermain game dan mereka tidak akan berhenti bermain sampai merasa puas.

d. *Negative Repercussions* (Reaksi Negatif)

Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja, begitu pula masalah kesehatan mereka yaitu waktu tidur yang kurang dan makan tidak teratur karena fokus pada *game online*.

3. Ciri-Ciri Remaja yang Kecanduan *Game Online*

Prasetiawan, pengaruh negatif pemanfaatan internet perlu diminimalisir. Ciri-ciri seorang anak yang sudah kecanduan internet umumnya antara lain :

a. Merasa terikat dengan *game online* (memikirkan mengenai aktivitas online pada saat sedang offline atau mengharapkan sesi online berikutnya.

b. Memainkan *game online* dengan lama waktu lebih dari 14 jam per minggu dan hanya memainkan satu jenis atau tipe game saja.

c. Merasa kebutuhan bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan.

d. Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain *game online*.

e. Berbohong pada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan *game online*.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

f. Bermain *game online* sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalahmasalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (misal perasaan- perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, stres dan depresi).[51]

Selain itu ada beberapa ciri-ciri seseorang dikatakan *gamers* atau kecanduan terhadap *game online* seperti selalu memikirkan tentang game, mencari waktu untuk bisa bermain *game*, meminta perangkat game, pandai menyimpan uang jajan untuk bermain *game*.

Ciri-ciri remaja yang kecanduan *game online* di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak Kabupaten Kerincidapat ditinjau dari frekuensi bermain *game online* (memiliki tingkat kesenangan dalam bermain *game online* dan memiliki tinggi rendahnya intensitas saat bermain *game online*), kepuasannya ketika bermain *game online* dan gaya hidup dari individu yang bermain *game online* (perubahan hubungan sosialisasi dan perubahan pola tidur).

4. Faktor-faktor penyebab kecanduan game online

Ada 5 faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online:*

a. *Relationship,* didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan sesame gamers lainnya.

[51] Hardi Prasetiawan,"Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok", (*Jurnal Fokus Konseling*, Volume 2, Nomor 2, 2016), h. 117.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

b. *Manipulation*, didasari oleh keinginan untuk membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi meraka agar merasa puas dan bangga diri.

c. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain dan senang dengan " dunia khayal".

d. *Excapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di Dunia maya hanya semata untuk menghibur, menghilangkan strees, dan masalah kehidupan.

e. *Achivement*, didasari untuk menjadi kuat di lingkungan virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi item-item simbol kekuasaan.

5. Dampak Bemain *Game Online* Pada Remaja

Anfusina memaparkan bahwa dampak positif dari bermain *game online* yaitu mengembangkan kemampuan dalam mengatur kelompok dan memimpinnya, mengembangkan optimisme, mampu berdamai dengan frustasi dan kecemasan dengan cara yang adaptif.[52]

Selain itu, menurut Nofianti bahwa dampak positif dari bermain *game online* adalah mampu meningkatkan konsentrasi dan kefokusan, Melatih respon dan kecepatan berpikir seseorang. Karena dalam bermain *game online*, pemain dituntut untuk mengatur strategi dalam waktu singkat sehingga permainan dapat berproses dengan maksimal. Serta *game online* dapat menghubungkan pemain dengan pemain lain diseluruh dunia sehingga dapat bertegur sapa dan bersosialisasi dengan mereka. *Game online* dapat mendorong remaja menjadi

[52] Anfusina,"Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi", (*eJournal Radenintan*, Volume 01, Nomor 01, 2018), h. 9.

cerdas, karena pemain *game online* menuntut adanya analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar bisa menyelesaikan permainan dengan baik. Kelebihan yang bisa di peroleh oleh remaja dalam bermain *game online* adalah meningkatkan konsentrasi.[53]

Dampak negatif yang ditimbulkan akibat seseorang mengalami kecanduan *game online*, yaitu :

a. Seseorang yang bermain *game online* hanya menghabur-hamburkan uang dan waktu secara sia-sia
b. Bermain *game online* dapat membuat orang merasa ketagihan
c. Terkadang lebih merelakan sekolahnya hanya untuk bermain *game online* (bolos sekolah)
d. Seseorang yang bermain *game online* bisa membuat lupa waktu beribadah, makan dan merawat kesehatan mereka
e. Kesehatan mata terganggu karena terlalu sering melihat layat monitor
f. Kehilangan waktu bersosialisi dengan teman dan masa remaja yang kurang sehat.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Anita Nurazmi, dkk, menjelaskan bahwa semakin kecanduan seorang remaja terhadap *game online* maka semakin rendah keterampilan sosialnya. Orang yang kecanduan *game online* akhirnya cenderung asik dengan dunianya sendiri bahkan sampai tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini sudah

[53] Nofianti,"Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir", (*eJournal StikesNH*, Volume 12, Nomor 2, 2018), h. 182.

menunjukan bahwa kecanduan bermain *game online* memberikan dampak negatif bagi kehidupan emosional remaja.[54] Randes Hestu Putra Wijayanto dalam penelitiannya dikutip dari Douglas menjelaskan bahwa bermain *game* akan menyebabkan anak-anak mengalami kecanduan, depresi, dan fobia sosial.[55]

Dampak negatif lainnya yang ditimbulkan adalah adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktifitas lainnya. Cenderung boros yakni membelanjakan uang tabungan hanya untuk membeli paket internet secara berlebihan dan terus menerus. Ketidakmampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar. Selain itu dapat membuat pemainnya lupa waktu untuk makan, beribadah dan istirahat. Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor atau layar *smartphone* secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi *minus.* Bahkan, terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos sekolah).

6. Cara Pencegahan Dampak *Game Online*

Untuk mencegah seorang anak bermain *game online*perlu adanya kerjasama yang baik antara orang tua dan para guru di sekolah, untuk itu ada beberapa hal yang harus di lakukan yaitu:

a. Memantau perkembangan belajar anak baik dirumah ataupun di sekolah melalui kerjasama dengan para guru yang ada dilingkungan sekolah.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[54] Anita Nurazmi, dkk,"Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja*",* (*Junal JOM FKP*, Volume 05, Nomor 02, 2018), h. 556.

[55] Randes Hestu Putra Wijayanto, h. 323.

b. Menjalin komunikasi informal agar seorang anak bisa terbuka dan memberikan pendidikan pada anak tanpa sang anak merasa dihakimi.

c. Untuk orang tua di rumah sebaiknya belajar tentang *game online*, agar orang tua dirumah dapat berdiskusi dengan anak tentang permainan tersebut. Jika ini bisa terjadi, maka anak tidak akan perlu mencari pelarian dengan kawan-kawannya untuk sekedar berdiskusi tentang permainan *game online*. Sehingga anak bisa lebih betah dirumah karena bisa mendapatkan teman berdiskusi yang memahami dunia mereka. Dan

d. Memberikan waktu khusus bermain *game online*, dan tegasi anak utuk tidak bermain *game online* diluar waktu yang telah disepakati. Ini menunjukan bahwa Orang tua tidak sekedar melarang, namun memberikan kelonggaran untuk tidak mengekang dunia bermain anak. Disisi lain Orang tua mengajarkan anak untuk bertanggung jawab pada waktu yang dimilikinya.[56]

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Shavira Tresna Ayu Puspita, dkk, berpendapat bahwa masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja dibagi menjadi dua fase yaitu masa remaja awal yang dimulai pada usia 10-12 tahun, dan masa remaja

[56] Tri Handayani, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online*, h. 36.

akhir pada usia antara 18-22 tahun.[57] Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Khamim Zarkasih Putro, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.[58]

Sarlito W. Sarwono, pada 1974 Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan definisi tentang remaja yang lebih konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa dimana :

a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
c. Terjadi perlihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.[59]

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[57] Shavira Tresna Ayu Puspita, dkk,"Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir", (*Jurnal Mahasiswa UNESA*, Volume 05, Nomor 01, 2018), h.1.

[58] Khamim Zarkasih Putro,"Memahami Ciri Dan Tugas Masa Remaja", (*eJournal UIN*, Volume 17, Nomor 1, 2017), h. 25.

[59] Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2012), h.11-12.

Dari beberapa pengertian dia atas dipahami bahwa Masa remaja merupakan masa transisi dalam diri seorang individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang di alami Antara Umur 12-18 Tahun. Dalam hal ini ditandai secara psikologis, biologis dan sosial-ekonomi.

2. Tugas - Tugas Perkembangan Masa Remaja

Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah :

a. Mampu menerima keadaan fisik.
b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
d. Mencapai kemandirian emosional.
e. Mencapai kemandirian ekonomi.
f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat dipelukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
g. Memahami dan meninterilisasikan nilai – nilai orang dewasa dan orang tua
h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tangung jawab kehidupan keluarga.[60]

Apabila tugas pekembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

E. Pandangan pendidikan islam terhadap kecanduan *game online*

Orang yang berpikiran maju dan produktif akan paham bahwa kecanduan bermain game itu akan memusnahkan waktu mereka. Semua orang sudah tahu bahwa bermain game adalah suatu hal yang tidak baik. Orang tua tidak suka apabila anaknya kecanduan main game. Para guru dan pendidik pun selalu memperingatkan generasi muda akan kecanduan game. Berikut beberapa efek negatif kecanduan game, misalnya:[61]

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

[60] Wenny Hulukati, Moh. Rizki Djibran,"Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo", (*Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, Volume 02, Nomor 01, 2018), h. 75.

[61] Sumber : https://muslim.or.id/45161-kecanduan-game-itu-memusnahkan-waktu-dan keberkahan-hidup.html

1. Lama-kelamaan akan menyebabkan kecanduan sehingga akan melalaikan dari tugas dan kewajibannya.
2. Melakukan hal yang sia-sia dan tidak bermanfaat.
3. Menghabiskan waktu di depan permainan *game*.
4. Menjadi tertutup dan terbatas komunikasi dengan dunia nyata karena terlalu fokus dengan *game*.
5. Ada beberapa madharat game pada umumnya semisal memperlihatkan aurat, lagu dan musik serta ungkapan dan kalimat yang dilarang syariat atau hal-hal yang memperlihatkan sesuatu yang tasyabbuh (menyerupai) orang kafir dan fasik.

1. Kecanduan game itu benar-benar melakukan hal yang sia-sia

Kita dianjurkan agar mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, apabila tidak, maka kita pasti akan mengisi waktu kita dengan hal-hal yang sia-sia atau bahkan hal yang negatif.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah *rahimahullah* menyebutkan sebuah kaidah emas :[62]

وَنَفْسُكَ إِنْ أَشْغَلْتَهَا بِالحَقِّ وَإِلاَّ اشْتَغَلَتْكَ بِالبَاطِلِ

Artinya:"Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, PASTI akan disibukkan dengan hal-hal yang batil" **(*Al Jawabul Kaafi* hal. 156)**

[62] *IbId*

Termasuk kebaikan bagi seorang muslim adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya baik dunia maupun akhirat, sedangkan bermain game umumnya tidak bermanfaat.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلاَمِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ

*Artinya : "Di antara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya***.** (HR. Ahmad dan Tirmidzi)[63]

2. Kecanduan game berarti tidak menghargai waktu yang sangat berharga

Allah *Ta'ala* bersumpah dalam Al-Quran dengan menggunakan waktu beberapa kali dan beberapa surat Al-Quran. Misalnya "wal-ashri" (demi masa), "wad-dhuha" (demi waktu dhuha), "wal-lail" (demi waktu malam) dan lain-lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa waktu ini sangat penting dan kita harus menyadari betul hal ini, sedangkan manusia secara umum lalai akan hal ini. Perhatikan hadits berikut,

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya : "*Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang*" (HR. Bukhari no. 6412)[64]

[63] *IbId*
[64] *IbId*

Pepatah Arab yang menggambarkan pentingnya waktu,

اَلْوَقْتُ أَنْفَاسٌ لَا تَعُوْدُ

Artinya : "*Waktu adalah nafas yang tidak mungkin akan kembali.*"

Orang sukses dunia-akhirat akan sangat menyesal jika waktunya terbuang percuma tanpa manfaat dan faidah. Ibnu Mas'ud *radhiallahu 'anhu* berkata,

مَا نَدِمْتُ عَلَى شَيْءٍ نَدَمِي عَلَى يَوْمٍ غَرَبَتْ شَمْسُهُ نَقَصَ فِيْهِ أَجَلِي وَ لَمْ يَزِدْ فِيْهِ عَمَلِي

Artinya : "*Tiada yang pernah kusesali selain keadaan ketika matahari tenggelam, ajalku berkurang, namun amalanku tidak bertambah.*" (Lihat Miftahul Afkar)[65]

Mereka juga pelit dengan waktu mereka, Hasan Al-Bashri *rahimahullah* berkata,

أَدْرَكْتُ أَقْوَامًا كَانَ أَحَدُهُمْ أَشَحَّ عَلَى عُمْرِهِ مِنْهُ عَلَى دِرْهَمِهِ

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

Artinya : *"Aku menjumpai beberapa kaum, salah satu dari mereka lebih pelit terhadap umurnya (waktunya) dari pada dirham (harta) mereka"* (Al-'Umru was Syaib no. 85)[66]

Hendaknya kita mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, tugas kita sangat banyak sedangkan waktu ini sangat sedikit, tidak

[65] *IbId*
[66] *IbId*

layak bagi seorang muslim menghabiskan waktu yang sangat berharga dengan bermain game yang tidak bermanfaat.

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan. Menurut Sugiyono kerangka berfikir adalah sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan.[67]

Berikut ini adalah kerangka pikir yang akan dijadikan penulis sebagai acuan penelitian terkait dengan efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak.

Kerangka penelitian dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[67] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung, Alfabeta, 2008) h.60

Bagan tersebut dapat dipahami bahwasanya peneliti ingin mengetahui sejauhmana teknik *self management* dalam menangani remaja yang kecanduan *game online*, sebelum dan setelah mendapatkan treatmen sehingga mampu meminimalisir kecanduan game online pada remaja. Melalui langkah-langkah pembukaan, inti dan penutup. Berikut uraian dari langkah-langkah tersebut :

a. Tahap penelitian diri

Tahap ini individu yang bersangkutan diharuskan untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya individu mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi, serta waktu atau durasi tingkah laku selama berinteraksi dengan lingkungan.

b. Tahap penilaian diri

Tahap ini individu membandingkan perilaku sebelumnya dengan perilakunya saat ini. Hal ini dilakukan agar individu dapat berfikir secara objektif dan realistis serta secara tepat menilai perilakunya sendiri. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

c. Tahap pemberian penguatan

Penghapusan dan hukuman Individu mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap. Setelah menerapkan tahap-tahap tersebut, konselor menyimpulkan apakah ada perubahan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Diharapkan dari tahapan teknik *self management* tersebut dapat meminimalisir perilaku kecanduan *game online.*

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric dengan data.[68]

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah perilaku kecanduan *game online* dapat dikurangi menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci.

[68] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.96

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu :

Ho : Tidak terdapat perubahan kondisi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Ha : Terdapat perubahan kondisi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management.*

Berikut hipotesis statistiknya:

Ho : $\mu 1 = \mu 2$

Ha : $\mu 1 \neq \mu 2$[69]

Keterangan :

μ1 : Kecanduan *game online* remaja sebelum pemberian teknik *Self Management* dengan layanan bimbingan kelompok.

μ2 : Kecanduan game online remaja sesudah pemberian teknik *Self Management* dengan layanan bimbingan kelompok.

H. Penelitian Relavan

1. Eny awalin yang berjudul "Efektifitas Teknik *Self-Mangement* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandung Tahun 2014/2015" berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa *self-*

[69] Sugiyono, *Op. Cit*, h.69

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah sama-sama menggunakan jenis penelitian *pre experimental design* dengan jenis *one group pre-test* and *post-test design.* Sementara itu, perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel bebas. Pada penelitian di atas, variabel bebasnya adalah meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel bebasnya ialah kecanduan *game online*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Halimatus Sa'diyah, dkk, 2016 yang berjudul "Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja". Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, November 2016 : 67-78. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan penerapan teknik Self Management dapat mereduksi agresifitas remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, yakni menggunakan teknik *self management*. Sementara perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat. Yaitu pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah mereduksi agresitifitas remaja, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

oleh peneliti variabel terikat adalah kecanduan *game online*. Perbedaan lainnya terletak pada metode peneitian yaitu penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode Pra-eksperimental (*Pre-Experimental Design)* dengan bentuk *one-group pretest* dan *one-group postest*. Sedangkan pada penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Masnurrima Heriansyah, Dydik Kurniawan, 2017. Yang berjudul ”Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa”. Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia. Penelitian ini *menggunakan pre experimental design* dengan jenis *one group pre-test* dan *post-test design*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah sama-sama menggunakan jenis penelitian *pre experimental design* dengan jenis *one group pre-test* and *post-test design.* Sementara itu, perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel bebas. Pada penelitian di atas, variabel bebasnya adalah meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel bebasnya ialah kecanduan *game online.*

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurut suatu penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian itu dilakukan.[70] Metode penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.[71]

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, desain eksperimen yang digunakan adalah desain penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Pada *design* ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat

[70] Moh Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, h.44

[71] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Penerbit Alfabeta : Bandung, 2013), cet. Ke-4, h. 11

diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:[72]

Tabel 3.1

Pola One Group Pretest-Postest Design

O_1	X	O_2

O_1 = Nilai *Pre-test* (Sebelum Diberi *treatment*)

O_2 = Nilai *Pos-test* (Setelah Diberi *treatment*)

X = Perlakuan terhadap *treatment* yang diberikan.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian terkait permasalahan ini peneliti memfokuskan penelitiannya pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci. Dengan pertimbangan adanya remaja yang mengalami kecanduan *game online* dari hasil Observasi dan wawancara awal Peneliti yang dilakukan 06 Januari 2021. Serta Peneliti mempertimbangkan bahwa di stuasi pandemi Covid-19 dan banyaknya sekolah yang menerapkan sistem belajar *Online* (*Daring*). maka Peneliti Menetapkan Lokasi Penelitian di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci. Dengan waktu satu bulan, peneliti melakukan bimbingan serta arahan dan pemberian materi sebanyak 4x selama pertemuan dengan harapan mampu mengontrol diri dalam bermain *game online*.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

[72] *Ibid*, h. 112.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[73] Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.[74]

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di Desa Padang Jantung Kecamatan siulak Kabupaten Kerinci, dengan jumlah populasi sebanyak 43 Orang.

2. Sampel

Sedangkan Sampel adalah bagian populasi penelitian yang digunakan untuk memperkirakan hasil dari suatu penelitian. Jadi, pada penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling.* Teknik pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.[75] Dalam hal ini Remaja diberikan skala tingkat kecanduan game online yang berupa angket pernyataan pada remaja kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki perilaku kecanduan *game online* tinggi. Skala tingkat kecanduan *game online* berfungsi menjaring remaja yang memiliki tingkat kecanduan yang tinggi dengan *pretest* untuk mendapatkan sampel penelitian

[73] Sugiyono, *Op. Cit*, h. 80.
[74] *Ibid* h.81
[75] *Ibid* h.85

dengan kriteria yang telah ditemukan. Kemudian akan diberikan strategi teknik manajemen diri sebagai *treatment*.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi varabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

Tabel 3.2
Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X) *Self Management*	Teknik *Self Management* adalah teknik yang bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* dalam					

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

		mengurangi kecanduan *game online* peserta didik. (Gantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, 2016).					
2	Variabel terikat (Y): Kecanduan *game online*	Kecanduan game online adalah memainkan *game online* secara berlebihan dengan melupakan hal-hal lain yang lebih penting. *Sumber* (Lusi Ardiansari, *Ejournal Psikologi*, Volume 1, Nomor 2, UIN Malang), h. 45.	a) *exxcesive use*, penggunaan yang berlebihan b) *withdrawalsymptoms*, gejala dari pembatasan (c) *tolerance*, toleransi (d) *negative repercussion*, Reaksi Negative	Angket (kuesioner) kecanduan game online berjumlah 25 item pernyataan.	Mengisi Angket	Skala penilaian kecanduan *game online* rendah, sedang, dan tinggi	Interval

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetepkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.[76]

Variabel penelitian yang penulis lakukan ada dua yaitu *Independent* (bebas) dan Variabel *dependent* (terikat).

[76] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, h. 65.

1. Variabel *Independent*

   Variabel *independent* sering disebut sebagai variabel stimulus, predikator, *atecedent*, dalam bahasa indonesia sering desebut sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi. Dalam penelitianyang penulis lakukan yang menjadi variabel *Independent* adalah (X): Teknik *Self Management*.

2. Variabel *dependent*

   Variabel *dependent* sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen, dalam bahasa indonesia sering disebut variabel terikat dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis yang menjadi variabel *dependent* adalah (Y): kecanduan *game online* Desain penelitian yang penulis lakukan di gambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1

Desain Penelitian



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Keterangan:

X: Teknik *Self Management*

Y: Kecanduan *Game Online*

G. Teknik Pengumpulan Data

Penulis mengunakan metode penelitian lapangan, yaitu dengan cara meneliti langsung gejala yang ada pada objek penelitian di lapangan. Untuk memperoleh data yang valid dengan mengunakan angket atau kuesioner, yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab secara objektif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik observasi dan teknik angket atau kuesioner.

1. Kuesioner (Angket)

   Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.[77]

   Dalam penelitian ini, penulis meminjam angket yang dimiliki oleh Salvian Fitra Setia yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam kecanduan *game online* peserta didik disekolah, guna mempermudah proses pengumpulan data pada saat *prettest* dan *posttest* pada saat penelitian. Pretest dan posttest akan diukur menggunakan skala pengukuran, menurut Sugiyono, "skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif".

[77] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, h. 142.

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan skala likerts dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel 3.3:

Tabel 3.3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif jawaban			
	Sangat Sering (SS)	Sering (S)	Tidak Sering (JR)	Sangat Tidak Sering (STS)
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Penilaian kecanduan *game online* ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak item 25. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

a) skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
b) jumlah skor tertinggi ideal= jumlah pernyataan atau aspek penilaian X jumlah pilihan
c) skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) X jumlah kelas interval;
d) jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 3, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 3 kelas interval dan
e) penentu jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

$$Ji = (t-r)/Jk$$

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = Jumlah kelas interval.[78]

Berdasarkan pendapat pendapat Eko, maka interval kriteria dalam Penelitian ini

dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

a. Skor tertinggi : 4 X 25 = 100
b. Skor terendah : 1 X 25 = 25
c. Rentang : 100 – 25 = 75
d. Jarak interval : 75 : 3 = 25

Berdasarkan keterangan tersebut maka tingkat kecanduan game online berdasarkan indikator pada tabel 3.4 sebagai berikut:

Tabel 3.4

Kriteria Kecanduan *game online*

Interval	Kriteria	Deskripsi
76-100	Tinggi	Peserta didik dengan kategori tingkat kecanduan tinggi ditandai dengan; (1) *game online* menjadi aktivitas yang paling penting pada kehidupan individu; (2) *game online* mendominasi pikiran individu; (3) perasaan yang sangat membutuhkan; (4) kemunduran dalam perilaku sosial; (5) insomnia; (6) tidak pernah mengerjakan tugas sekolah; (7) memainkan game online dimanapun berada

[78] Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014, h.144

51-75	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kecanduan sedang : (1) perasaan tidak menyenangkan ketika penggunaan game online dikurangi; (2) mudah marah atau mood yang tidak baik jika mengalami kekalahan dalam bermain *game online*; (3) sulit tidur atau tidur larut malam; (4) Berkurangnya interaksi sosial; (5) tidak mengerjakan tugas sekolah;
25-50	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menujukkan kriteria kecanduan game online: (1) memiliki aplikasi *game online*; (2) mengalihkan kejenuhan dengan bermain *game online*; (3) merasa senang ketika bermain *game online*; (4) kurang memperhatikan lingkungan sekitar ketika sedang bermain; (5) malas belajar

H. Instrumen Penelitian

Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunaan instrumen, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen. Untuk itu instrument penelitian sangat penting dalam pengumpulan data atau untuk memperoleh data yang valid seorang peneliti memerlukan alat atau instrumen penelitian yang digunakan ketika terjun ke lapangan.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Suharsimi Arikunto mengemukakan pengertian instrumen penelitian sebagai berikut: Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan pada saat menggunakan metode penelitian. Dapat dikatakan bahwa untuk memperoleh data, kita menggunakan wawancara, maka dalam melaksanakan menggunakan alat bantu. Secara minimal alat bantu itu berupa angket pertanyaan yang akan ditanyakan pada

obyek penelitian sebagai cacatan yang diberikan oleh objek yang diteliti. Angeat-angket pertanyaan dan alat tulis inilah yang disebut sebagai instrumen dari metode wawancara atau interview.[79]

Dasar pengembangan instrumen ini ditinjau dari pengertian dan indicator perilaku kecanduan*game online*. Dalam definisi operasional menjelaskan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu pengamatan yakni merujuk pada seseorang yang memiliki kecendrungan untuk kecanduan dalam bermain *game online* dan perilaku kecanduan ini akan mengganggu kegiatan sehari-hari dan sikapnya dalam berinteraksi sosial dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan sekolah atau teman sebaya. Adapun kisi-kisi pengembangan instrument dapat dilihat pada tabel 3.5:

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

No	Variabel	Indikator	Nomor Item	
			-	+
1	Kecanduan *Game Online*	1.Penggunaan yang berlebihan	1. Saya bermain *game online* hanya di rumah 2. Saya bermain *game online* tidak setiap hari 3. Saya tidak pernah bermain *game online* di Sekolah	13. Saya bermain *game online* setiap hari 14. Saya bermain *game online* dimana pun saya berada 15. Saya pernah bermain *game online* di Sekolah
		2.Gejala dari Pembatasan	4. Saya akan merasa senang hati ketika dilarang bermain *game online* 5. Saya tidak akan	16. Saya merasa tidak senang ketika dilarang bermain *game online* 17. Saya merasa pusing ketika tidak

[79] Sutrisno Hadi, *Metodologi Reserch*, jilid 1(Cet. XIII; Yogyakarta: Psikologi UGM, 1983), h.102.

			pusing ketika dilarang bermain *game online* 6. Saya tidak akan marah ketika dilarang bermain *game online*	bermain *game online* 18. Saya merasa pusing ketika tidak bermain *game online*
		3. Toleransi	7. Saya akan berhenti Bermain *game online* sebelum saya puas 8. Saya akan puas walau bermain *game online* hanya sebentar 9. Saya akan berhenti bermain *game online* sebelum terasa lelah	19. Saya akan bermain *game online* hingga saya puas 20. Saya tidak akan puas jika bermain *game online* hanya sebentar 21. Saya bermain game online sampai terasa lelah
		4.Reaksi Negatif	10. Saya bermain *game online* dan tetap mengerjakan tugas 11. Saya bermain *game online* setelah belajar 12. Saya tidak bermain *game online* hingga larut malam	22. Saya bermain *game online* dan tidak mengerjakan tugas 23. Saya bermain *game online* hingga lupa belajar 24. Saya pernah terlambat ke sekolah karena bermain *game online* 25. Saya bermain *game online* hingga larut malam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono ada beberapa cara untuk melakukan pngelolaan data sebagai berikut :

a. *Editing* adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan dilapangan dan besifat koreksi.
b. *Coding* adalah pemberian kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama dalam bentuk angka atau huruf.
c. *Processing* adalah pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati prose perkodean akan dilakukan pemprosesan data yang terkumpul kedalam program *SPSS for window reliase 16*.
d. *Clearning* adalah suatu cara pengecekan kembali data yang sudah dibuat apakah ada kesalahan atau tidak.[80]

2. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kecanduan game online dapat digunakan rumus uji-t atau t-test sebagai berikut:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

[80] Sugiyono, *Loc.Cit*, h.85

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1}}}$$

Keterangan :

t-test : perbedaan tes awal dan tes akhir.

Md : mean dari deviasi (d) antar posttest dan pretest.

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi.

N : banyak Subyek

Df/db : ditentukan dengan (n-1).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi. Data yang telah penulis kumpulkan semua, lalu dianalisis dengan teknik deskriptif yaitu dengan menyajikan hasil perhitungan statistik deskriptif berupa tabel frekuensi dan persentase yang didapat dari hasil penelitian. Dalam menganalisis data yang telah terkumpul dilakukan beberapa langkah yaitu;

a. Memberikan skor setiap jawaban responden.

b. Menjumlahkan skor total masing-masing komponen.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

c. Mengelompokkan skor antara yang tinggi dan rendah. Dengan bantuan komputer dapat ditotal skor masing-masing responden dan komponen baik itu nilai rata-rata (M), modus (Mo), median (Me), simpangan baku (S).

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*

   Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku kecanduan *game online* remaja sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada remaja Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak. Berikut disajikan hasil kondisi *pretest* remaja. Deskripsi data merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian, untuk mencapai tujuan peneliti memerlukan dukungan data yang akurat. Data penelitian yaitu dengan memberikan *pre-test*. Hasil dari *pre-test* pada perilaku kecanduan *game online* sebelum dilaksanakan teknik *Self Management* dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1

Hasil *Pretest* kecanduan *Game Online* pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	BDD	89	Tinggi
2	TPP	81	Tinggi
3	AKG	71	Sedang
4	AWS	79	Tinggi
5	MLA	79	Tinggi
6	AW	89	Tinggi
7	RFB	80	Tinggi
8	EE	96	Tinggi

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

9	MHA	94	Tinggi
10	SEK	79	Tinggi
11	REB	87	Tinggi
12	RL	84	Tinggi
13	OP	88	Tinggi
14	AS	76	Tinggi
15	AM	86	Tinggi
16	ADP	86	Tinggi
17	EAZ	80	Tinggi
18	AIJ	76	Tinggi

2. Tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari data *post-test* skala kecanduan game online dengan teknik *Self Management* setelah diberi perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2

Hasil *Posttest* kecanduan Game Online pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	BDD	49	Rendah
2	TPP	44	Rendah
3	AKG	45	Rendah
4	AWS	45	Rendah
5	MLA	46	Rendah
6	AW	50	Sedang
7	RFB	45	Rendah
8	EE	54	Sedang
9	MHA	51	Sedang
10	SEK	48	Rendah
11	REB	51	Sedang

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

12	RL	44	Rendah
13	OP	45	Rendah
14	AS	48	Rendah
15	AM	46	Rendah
16	ADP	46	Rendah
17	EAZ	47	Rendah
18	AIJ	47	Rendah

3. Perbedaan tingkat kecanduan *game online* sebelum dan setelah dilakukan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Self Management* pada remaja di Desa Padang Jantung

Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online pada remaja di Desa Padang Jantung dapat dilihat dari perbandingan tingkat kecanduan sebelum dilakukan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Self Management* dan setelah dilakukan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Self Management* dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3

Hasil *Posttest* kecanduan *Game Online* pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak

No	Inisial	*Pretest*	*Posttest*	Skor Penurunan
1	BDD	89	49	40
2	TPP	81	44	37
3	AKG	71	45	26
4	AWS	79	45	34
5	MLA	79	46	33
6	AW	89	50	39
7	RFB	80	45	35
8	EE	96	54	42

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

9	MHA	94	51	43
10	SEK	79	48	31
11	REB	87	51	36
12	RL	84	44	40
13	OP	88	45	43
14	AS	76	48	28
15	AM	86	46	40
16	ADP	86	46	40
17	EAZ	80	47	33
18	AIJ	76	47	29
	N=18	∑=1499	∑=851	∑=649
	Rata-rata	83,27	47,27	36,05

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 18 sampel tersebut didapat hasil rata-rata kecanduan *game online* tinggi peserta didik dengan nilai 1499:18 = 83,27. Setelah diberikan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* peserta didik cenderung menurun dengan angka 851:18 = 47,27, dengan skor penurunan sebesar 36,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *Self Management* efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada Remaja, dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan *treatment.*

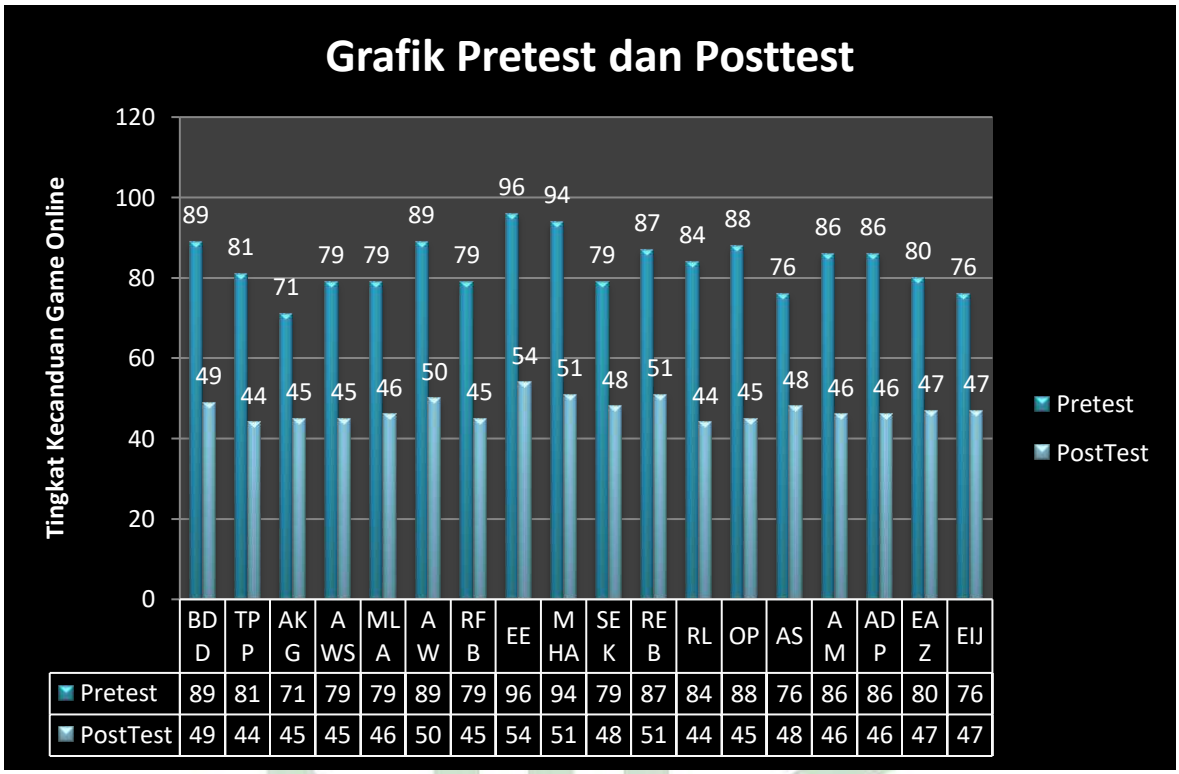
a. Grafik perhitungan hasil *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil *pretest* dan *posttest*, maka terlihat perubahan pada masing-masing anggota kelompok. Selain itu terdapat pula penurunan pada tiap indikator. Untuk lebih jelas, penurunan kecanduan game online berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar berikut :

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Gambar 4.1

Grafik Pretest dan posttest Layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Self Management* Pada Remaja di Desa Padang Jantung Kcamatan Siulak



	BDD	TPP	AKG	AWS	MLA	AW	RFB	EE	MHA	SEK	REB	RL	OP	AS	AM	ADP	EAZ	EIJ
Pretest	89	81	71	79	79	89	79	96	94	79	87	84	88	76	86	86	80	76
PostTest	49	44	45	45	46	50	45	54	51	48	51	44	45	48	46	46	47	47

Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil *pre test* dan *post test*, maka terlihat perubahan pada masing-masing anggota kelompok.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1) H_0 : Tidak terdapat perubahan kondisi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI

2) H_a : Terdapat perubahan kondisi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management.*

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

Ho : $\mu 1 = \mu 2$

Ha : $\mu 1 \neq \mu 2$

Berdasarkan hasil uji *t/test one sampel test* pada teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* remaja, perhitungan perilaku kecanduan *game online* dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical product and service solution)for windows reliase 26,* didapat hasil sebagai berikut:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan	83,2778	18	6,59595	1,55468
	setelah diberikan perlakuan	47,2778	18	2,78241	,65582

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan & setelah diberikan perlakuan	18	,640	,004

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan - setelah diberikan perlakuan	36,000	5,26922	1,24197	33,37968	38,62032	28,986	17	,000

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh bahwa t adalah 28,986, *mean* adalah 1,24197% *confidence interval of the difference, lower* = 33,37968 dan *upper* = 38,62032. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05= 2,048 pada derajat kebebasan df = 17, maka ketentuan $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} (28,986 ≥ 2,109), nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,000≤0,005) , ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan Ha diterima, dengan demikian perilaku kecanduan *game online* terdapat perubahan setelah diberikan teknik *self management*. Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* efektif mengurangi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

B. Pembahasan

1. Tingkat kecanduan *Game Online* pada Remaja di Desa Padang Jantung

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 08 Januari 2021. penulis melihat terdapat banyak Remaja yang berkumpul melakukan permainan *game online* hal ini setiap hari mereka lakukan dengan durasi waktu hingga berjam-jam. Biasanya mereka berkumpul mulai dari pulang sekolah hingga malam hari bahkan ada yang sampai larut malam. Dari hasil observasi awal tersebut kemudian mengacu dengan teori yang di jelaskan Lee, hal tersebut jelas menunjukkan gejala kecanduan *game online,* menurut Lee ada beberapa aspek yang melatarbelakangi kecanduan *game online,* antara lain:[81]

a. *Excessive Use* (Penggunaan yang berlebihan)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menurus bermain *game online*. hal ini sesuai dengan hasil riset yang ditemukan di Desa Padang Jantung dimana Remaja menghabiskan waktu bermain *game online* dengan durasi bermain *game online* +3 jam dalam sehari, hal ini dilakukan setiap hari.

b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Biasanya dengan perasaan marah, ketegangan, dan depresi saat komputer atau gadget tidak dapat diakses. Seseorang yang kecanduan *game*

[81] Eun Jin Lee, No. 1

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

online tidak mampu menjauhkan kebiasaan nya bermain *game online* karena tidak adanya penekanan diri dari dalam diri mereka. hal ini sesuai dengan hasil riset yang ditemukan di Desa Padang Jantung dimana Remaja yang merasa marah jika koneksi internet tidak stabil dan menggangu kenyaman dalam beramin *game online.*

c. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi di sini disebutkan bahwa pemain *game online* akan memaklumi waktu dan biaya yang mereka habiskan hanya untuk bermain *game* dan mereka tidak akan berhenti bermain sampai merasa puas. hal ini sesuai dengan hasil riset yang ditemukan di Desa Padang Jantung dimana Remaja menghabiskan biaya untuk melakukan top up agar bisa mendapatkan skin di dalam *game* tentunya dengan biaya yang tidak murah, selain itu juga menghabiskan waktu untuk bermain *game online*.

d. *Negative Repercussions* (Reaksi Negatif)

Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja, begitu pula masalah kesehatan mereka yaitu waktu tidur yang kurang dan makan tidak teratur karena fokus pada *game online.* hal ini sesuai dengan hasil riset yang ditemukan di Desa Padang Jantung dimana Remaja sering begadang untuk bermain *game online*, selain kurangnya waktu istirahat kebiasaan bermain game online juga membuat pola makan remaja menjadi tidak teratur dan kebiasaan sering meninggalkan ibadah.

Hal tersebut jelas menunjukkan indikator-indikator kecanduan *Game online* pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak.

2. Kaitan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Self Management* dengan kecanduan *Game Online* pada Remaja di Desa Padang Jantung.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan secara kelompok kepada siswa bersama-sama, agar kelompok itu menjadi kokoh, besar dan madiri.[82] Sebagai sarana untuk mencegah berkembangnya atau kesulitan pada diri konseli merupakan maksud dari layanan bimbingan kelompok.[83] Dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online*. Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok adalah, sebagai berikut:

a. Memberi kesempatan kepada siswa memahami hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Dalam penelitian ini para remaja yang mengikuti layanan bimbingan kelompok diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya mengenai kecanduan *game online.*
b. Memberi layanan penyembuh dengan kegiatan kelompok. Dalam penelitian ini para remaja yang mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self management* dalam mengurangi kecanduan *game online*.
c. Bimbingan dengan kelompok lebih menghemat waktu dari pada bimbingan individual. Dengan layanan bimbingan kelompok memudahkan penulis

[82] Prayitno, h.61.
[83] Achmad, Juntika, Nurihsan, h.17.

dalam memberikan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja.

d. Untuk menjalankan layanan konseling individu yang efektif.[84] Dalam penelitian ini juga memudahkan remaja di Desa Padang Jantung yang mengalami kecanduan *game online* mendapatkan layanan konseling.

Tahap-tahap pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja adalah sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Berdasarkan hasil penyebaran angket kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung dengan jumlah populasi 43 remaja dan mendapatkan responden sebanyak 38 remaja, penulis mengambil sampel 18 remaja yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 2 hari. *Pretest* diberikan pada hari Jum'at-sabtu tanggal 30-31 Juli 2021, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan remaja, memperkenalkan tujuan dan garis besar teknik *self management* serta mengidentifikasi kondisi awal remaja sebelum menerima perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung. Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan dan petunjuk pengisian angket kecanduan *game online*, agar remaja dapat

[84] Tatiek, Romlah, h.14.

memahami dan dapat memberikan informasi mengenai kecanduan *game online*.

Hasil dari *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecanduan *game online* remaja. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran kecanduan *game online* yang terjadi pada remaja. Gambaran kecanduan *game online* tersebut, digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu remaja yang memiliki perilaku kecanduan *game online* sedang dan tinggi.

Sebagai mana yang dijelaskan oleh Prasetiawan mengenai pengaruh negatif pemanfaatan internet perlu diminimalisir. Ciri-ciri seorang anak yang sudah kecanduan internet umumnya antara lain :

1) Merasa terikat dengan *game online* (memikirkan mengenai aktivitas online pada saat sedang offline atau mengharapkan sesi online berikutnya.
2) Memainkan *game online* dengan lama waktu lebih dari 14 jam per minggu dan hanya memainkan satu jenis atau tipe game saja.
3) Merasa kebutuhan bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan.
4) Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain *game online*.

5) Berbohong pada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan *game online*.[85]

Bermain *game online* sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalahmasalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (misal perasaan- perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, stres dan depresi).

Hasil pelaksanaan *pretest,* dilihat dari hasil riset yang menunjukkan ciri-ciri remaja yang kecanduan game online dan hasil pengolahan instrument angket kesediaan remaja di Desa Padang Jantung dalam memberikan informasi terkait kecanduan *game online* pada remaja yang terdapat dalam item pernyataan kecanduan *game online* sesuai dengan petunjuk pengisian meskipun memerlukan waktu yang cukup lama karena peneliti harus terjun langsung kelapangan mencari remaja dalam pengisian angket.

b. Tahap Kedua

Setelah menganalisis data *pretest* pada remaja. Peneliti selanjutnya menjadwalkan untuk bertemu lagi pada pertemuan berikutnya yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 2 agustus 2021 dan Jum'at tanggal 6 agustus 2021. Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan apa yang dimaksud dengan *Game online,* manfaat positif dan negatif dari *game*

[85] Sugiyono, *Loc.Cit*, h.85

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

online. Setelah penulis memaparkan apa itu *game online* beserta manfaat positif dan negatifnya tersebut, remaja sangat antusias sekali untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum mereka ketahui tentang apa itu *game online* dan apa dampaknya untuk mereka, disitulah terjadi sesi tanya jawab antara peneliti dan remaja serta saling berdiskusi dan mengemukakan pendapat masing-masing anggota kelompok.

Bagi remaja yang gemar bermain *game online* untuk menyusun rencana serta menetapkan target perubahan yang harus dipilih dengan jelas, spesifik, dan dapat dicapai.

c. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada hari Jum'at 13 agustus 2021 merupakan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, dengan mengajarkan remaja untuk mengobservasi tentang kemampuan mengatur diri dan mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada remaja, kemudian remaja mencobanya secara berulang- ulang melalui aktivitas dan verbalisasi, peneliti memperkuat untuk meningkatkan respon yang dharapkan. Sebagaimana yang sudah dijelaskan mengenai tujuan dari *self management*. dari layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dimana Remaja menyatakan bahwa mengatur diri sendiri dengan tingkatan yang lebih positif untuk mengurangi efek buruk dari kecanduan *game online* sangat penting dalam kehidupan dirumah maupun

disekolah. Mereka akan lebih dapat menghargai orang-orang disekitar dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sesuai porsinya masing-masing. Dari pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan langkah ketiga berjalan dengan lancar, dengan remaja memahami pentingnya kemampuan mengatur diri sendiri dengan tujuan yang positif.

d. Tahap Keempat

Setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sudah selesai dilaksanakan, kemudian pemberian bimbingan kelompok pada hari senin 16 agustus 2021 dengan tujuan untuk memonitor perkembangan, penelitian mengevaluasi pikiran, perilaku, dan perasaan negatif menjadi positif yang dilakukan remaja dan membahas tentang fenomena yang terjadi pada saat ini atau berita aktual seperti halnya kenakalan remaja. Pada tahap ini suasana menjadi tidak tegang dan santai karena remaja dituntut untuk bebas mengemukakan pendapat dan berbicara soal tema. Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat dari antusias, kesediaan, dan perubahan perilaku yang walaupun tidak total tetapi menunjukkan penurunan perilaku negatif kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung.

e. Tahap Kelima

Proses bimbingan dilakukan pada hari Senin tanggal 23 agustus 2021, seperti biasa proses bimbingan kelompok diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut anggota kelompok dengan baik, memberi salam,

menyapa, menanyakan kabar, serta menggunakan kalimat yang bisa membuat remaja nyaman dan suasana tidak tegang untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan kelima ini akan membahas pertemuan yang sebelumnya yaitu memonitor perkembangan, penelitian mengevaluasi pikiran, perilaku, dan perasaan negatif menjadi positif yang dilakukan remaja. Pada pertemuan kali ini peneliti lebih menekankan remaja dengan bimbingan-bimbingan islami dengan mengajak remaja agar senantiasa berpedoman kepada perintah-perintah Allah SWT dari yang sebelumnya malas untuk beribadah dengan harapan agar kembali untuk menjalankan kewajiban sebagai umat dan menuju kehidupan yang lebih agamis kedepanya.

f. Tahap Keenam

Pada tahap ini hari senin tanggal 30 agustus 2021 adalah tahap akhir yaitu *postest*, peneliti mengakhiri kegiatan bimbingan dengan meminta remaja menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Kemudian peneliti memberikan penguatan dan penghapusan kebiasaan yang dapat merugikan remaja itu sendiri dengan *self management* untuk upaya yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dilaksanakan secara lancar.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1) H_0 : Tidak terdapat perubahan kondisi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
2) H_a : Terdapat perubahan kondisi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management.*

Dalam penelitian ini terdapat perubahan kondisi kecanduan game *online* pada remaja di Desa Padang Jantung sebelum dilakukan layanan dan setelah diberikan layanan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Handayani tahun 2016 dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, dengan judul "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri (Self Mangement) untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar lampung tahun pelajaran 2016/2017". Hasil Penelitian rata-rata mean skor kecanduan game online sebelum di berikan treatment adalah 77,60714 dan mean uji-t dengan df=30 karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (28,653≥2173), maka (Ho) di tolak dan (Ha) yang berbunyi teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik.

Jika dikaitkan dengan penelitian ini maka dengan adanya perubahan ke arah yang lebih positif dari tingkat kecanduan yang dikategorikan tinggi sebelum

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

diberikan layanan turun menjadi sedang bahkan menjadi rendah untuk tingkat kecanduan game *online* pada remaja di Desa Padang Jantung. maka hasil uji Hipotesis dalam penelitian ini (Ho) di tolak dan (Ha) .

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan dari hasil penelitian "Efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak". Diperoleh hasil perbandingan tingkat kecanduan *game online pretest* dan *post test* terjadi penurunan tingkat kecanduan, kemudian dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, itu artinya perilaku kecanduan game online terdapat perubahan positif pada remaja di Desa Padang Jantung setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*. Jadi dengan demikian dari data yang telah dikumpulkan maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* pada Remaja di Desa Padang Jantung Kecamatan Siulak.

B. Saran

1. Pemerintahan Desa hendaknya menghadirkan kegiatan-kegiatan positif yang bisa diikuti oleh remaja agar waktu luang mereka tidak hanya dimanfaatkan untuk bermain *game online* saja.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

2. Orang Tua hendaknya memberikan pengawasan terhadap tumbuh dan kembang anak hendaknya menjadi pribadi yang matang, dengan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi dan mendalami keimanan serta ketakwaan.
3. Kepada peneliti selanjutnya hendaknya meneliti dengan menambah jumlah responden yang lebih banyak dari penelitian ini, menjelaskan kembali asas-asas dalam bimbingan kelompok khususnya asas kerahasiaan agar responden berani menggungkapkan data yang sebenarnya, serta menambah teori dan faktor lain yang berhubungan dengan kecanduan *game online* yang belum diteliti dalam penelitian ini.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BIBLIOGRAFI

Abu Bakar, M. Luddin. (2010). *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik.* Bandung : Cita Pustaka Media Perintis.

A, Hallen. (2005). Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi. Jakarta: *Quantum Teaching.*

Amanda, Rika Agustina. 2016. ”Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda”. *eJournal Ilmu Komunikasi*, Volume 4, Nomor 3.

Anfusina. 2018. ”Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi”. *Journal Radenintan,* Volume 01, Nomor 01.

Barida, Muya. Hardi Prasetiawan. 2018. ”Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP”, *eJournal.stkipmpringsewu,* Volume 4, Nomor 1.

Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough : “*Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-behavioural self-management counselling intervention*, 2017”(On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: http://www.tandfonline.com/loi/rapc20.

Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur’an dan Terjemahannya, Bandung: Cordoba, 2018

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI K E R I N C I

Dinata, Okto. 2017. ”Relationship Online Clash Of Clans Game On Social Behavior (Case Study Online Clash Of Clans Game On Student Sociology Faculty Of Social And Political Sciences University Of Riau)”. *Jurnal JOM FKP*, Volume 4, Nomor 2.

Dewa Ketut Sukardi, *ed*. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Ghufron M N dan Rini RS. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.

Gerry F. Kapoh,”Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online “Perfect World” di Desa Sea Satu”. *Jurnal Holistik,* Volume 6, Nomor 15.

Gunarsa S. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Gunung Mulia, Jakarta.

Hadi, Sutrisno. 1983. *Metodologi Reserch,* jilid 1(Cet. XIII; Yogyakarta: Psikologi UGM)

Hardanti, Harvien Amellia. dkk. 2013. ”Faktor-faktor yang Melatar belakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah”. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Volume 1, Nomor 3.

Hartinah, Siti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.

https://muslim.or.id/45161-kecanduan-game-itu-memusnahkan-waktu-dan-keberkahan-hidup.html di akses pada 10 Juli 2021, 20.00 WIB

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Hulukati, Wenny. Moh. Rizki Djibran. 2018. ”Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo”, *Jurnal Psikologi dan Perkembangan,* Volume 02, Nomor 01.

Komalasari, Gantina. Dkk. 2011. ”*Teori dan Teknik Konseling*”. (Indeks : Jakarta).

Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. (2016) Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT Indeks.

Kurniawan, Drajat Edy. 2017. ”Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta”. *Jurnal Konseling Gusjigang,* Volume 3, Nomor 1.

Lee, Eun Jin, “A Case Study of Internet Game Addiction”, Jurnal of Addiction Nursing, No. 1, 2002

Lusi Ardiansari, *Ejournal Psikologi*, Volume 1, Nomor 2, (UIN Malang)

Melani. 2016. ”Interaksi Antara Players Game Online Dota2 (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Team Dafak Di Cyber Cafe Atmosphere Bandung”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Univ. Surabaya,* Volume 3. Nomor 3.

Nazir, Mohd. Metode Penelitian, (Ghalia Indonesia)

Nofianti. 2014.”Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir”. *eJournal StikesNH,* Volume 12, Nomor 2.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Nurazmi, Anita. dkk. 2018.”Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja”. *Junal JOM FKP*, Volume 05, Nomor 02.

Nurihsan, Achmad. (2005). Juntika, , *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT. Refika Aditama.

Prasetiawan, Hardi. 2016.”Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok”. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 2, Nomor 2.

Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil).* Ghalia Indonesia: Jakarta.

Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* Padang: Universitas Negeri Padang

Putro, Khamim Zarkasih. 2017. “Memahami Ciri Dan Tugas Masa Remaja”, *eJournal UIN*, Volume 17, Nomor 1.

Puspita, Shavira Tresna Ayu. Olievia Prabandini Mulyana. 2018. ”Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir”. *Jurnal Mahasiswa UNESA,* Volume 05, Nomor 01.

Randes, Hestu Putra Wijayanto. 2018. ”Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 Smp Negeri 1 Muntilan”. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Volume 4, Nomer 7.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Retnowulan, Dyah Ayu. 2013. ”Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*, Volume 03, Nomor 01.

Rismanto. 2016. ”Meningkatan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling”. *Jurnal Penelitian Tindakan BK*, Volume 02, Nomor 01.

Romlah, Tatiek. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*,. Malang: Universitas Negeri Malang.

Sarlinto WirawanSarwono. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*, Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2012.

Setia, Salvian Fitra. 2019. “*Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mencegah Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandar Lampung,* (Lampung: UIN Raden Intan Lampung)

Syahran, Ridwan. 2015. ”Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya”. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Volume 1, Nomor 1.

Sugiyono. 2013. “*Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)”*, Bandung : Penerbit Alfabeta. Sugiyono. 2003. ”*Statistik Untuk Penelitian”*. Bandung: IKPI.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

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

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling, Di sekolah Dan Madrasah,* Jakarta: Rajawali, 2013.

Tri Handayani,''*Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung''* Skirpsi mahasiswa BK, 2019

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Lampiran 1 :

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:ftik.iainkerinci.ac.id, Email: info@ftik.iainkerinci.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
Nomor :B-1513 /In.31/D.1/PP.00.9/02/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR SKRIPSI
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

Menimbang : a. Untuk memperlancar tugas akhir skripsi mahasiswe program strata satu (S1) IAIN Kerinci, maka perlu menetapkan pembimbing tugas akhir skripsi mahasiswa.
b. Bahwa nama yang tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas tersebut.

Mengingat :
1. Undang undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi.
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 31 Tahun 2022 perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Ortaker IAIN Kerinci.
7. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Statuta IAIN Kerinci.
8. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi

Memperhatikan :
1. Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Kerinci Nomor 084 Tahun 2024 tentang Peraturan Akademik Institut Agama Islam Negeri Kerinci
2. Surat Edaran Wakil Rektor I Nomor B-732/In.31/R.1/KP.00.1/07/2024 tentang Penyesuaian SK Pembimbing Tugas Akhir dan Ujian Komprehensif

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026.

Pertama : Menetapkan **Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd** sebagai Pembimbing Tugas Akhir Skirpsi Mahasiswa:

Nama	:	Sonia Oktavia
NIM	:	2210207060
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	:	Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Pikiran Negatif Pada Siswa SMP 37 Kerinci

Kedua : Keputusan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Kedua : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai tanggal 31 Desember 2025, dan apabila ada kesalahan maka akan dilakukan perbaikan

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh
PADA TANGGAL : 05 November 2025

Dekan,

Dr. Eva Ardinal, MA
NIP.198308122011011005

Tembusan :
1. *Ketua Jurusan/Program Studi*
2. *Dosen Pembimbing*
3. *Arsip*

Lampiran 2 :

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:ftik.iainkerinci.ac.id, Email: info@ftik.iainkerinci.ac.id

Nomor : B-226/In.31/D.1/PP.00.9/02/2026 13 Februari 2026
Lampiran : 1 Halaman
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kerinci
Di
..... Tempat

Assalamulaikum Wr, Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian, sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA	:	**Sonia Oktavia**
NIM	:	2210207060
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	:	Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Penelitian	:	Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Pikiran Negatif Pada Siswa SMP 37 Kerinci
Jenis Penelitian	:	Penelitian Kuantitatif

Untuk melakukan penelitian di lingkungan instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan rentang waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan dimulai pada tanggal **18 Februari 2026 s.d 18 April 2026**.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Dekan

Dr. Eva Ardinal, M.A.

Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Pertinggal

Lampiran 3 :

PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Komplek Perkantoran Bukit Tengah, Siulak Kode Pos 37162
Pos-el Kesbangpolkabupatenkerinci@gmail.com Web Kesbangpol.kerincikab.go.id

REKOMENDASI IZIN PENELITIAN
B-000.9-93/Wasnas Kesbangpol/II/2026

Membaca : Surat dari : IAIN-KERINCI Nomor : B-226/In.31/D.1/PP.00.9/02/2026
Tanggal : 13 Februari 2026 Perihal : Izin Penelitian

Mengingat :
1. Undang-undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006 tentang Perizinan Melakukan Penelitian dan Pengembangan Bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Organisasi Asing;
3. Peraturan menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
4. Peraturan Daerah Nomor 11 Tahun 2009 tentang Pembentukan Organisasi Tata Kerja Perangkat Daerah Kabuaten kerinci sebagaimana telah diubah terakhir dengan Peraturan Daerah Nomor 6 Tahun 2013 tentang Perubahan ketiga atas Peraturan Daerah Nomor 11 Tahun 2009 tentang Pembentukan, Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Kerinci;
5. Peraturan Bupati Nomor 6 Tahun 2014 tentang Uraian Pokok, Fungsi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kerinci.

Memperhatikan : Proposal yang bersangkutan

Memberikan izin kepada :
Nomor Urut : **94**
Nama : **SONIA OKTAVIA**
NIM / NPM : 2210207060
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswi
Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Kebangsaan : Indonesia
No HP : 082237168192
Alamat : Desa Pesisir Bukit Kec. Gunung Tujuh

Untuk : Mengadakan Penelitian

Judul : **EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA SMP 37 KERINCI**

Tempat Penelitian : SMPN 37 Kerinci

Waktu : Februari s/d April 2026

:
1. Sebelum melakukan Penelitian terlebih dahulu melaporkan kepada Kaban/Kadis/Kakan/Instansi yang bersangkutan untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan dan adat istiadat yang berlaku ditempat penelitian.
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak ada kaitannya dengan Judul Penelitian dimaksud.
4. Laporan Hasil Penelitian disampaikan kepada Bupati Kerinci melalui Badan Kesbangpol Kabupaten Kerinci dan disampaikan kepada OPD dan atau Lembaga yang menjadi Objek Penelitiannya.
5. Tidak menggunakan Surat Rekomendasi Izin Penelitian ini untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
6. Tetap patuh dan mentaati protokol kesehatan selama melaksanakan penelitian.
7. Surat Rekomendasi Izin Penelitian ini akan dicabut kembali apabila pemegangnya tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

BUKIT TENGAH, 26 Februari 2026
SEKRETARIS BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN KERINCI

RIJALUDDIN, Amk, SE, MM
Pembina IV/a
NIP 197607172006041004

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Bapak Bupati Kerinci (*sebagai laporan*)
2. Sdr. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Kerinci
3. Sdr. Kepala SMPN 37 Kerinci
4. Sdr. Yang Bersangkutan

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4 :

PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI

DINAS PENDIDIKAN

Komplek Perkantoran Bukit Tengah, Kec. Siulak, Kode Pos: 37162

Pos-el: dikjar@kerincikab.go.id Website: http://disdik.kerincikab.go.id

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR 000.9.2/154/DISDIK/II/2026

Dasar :
1. Berdasarkan Surat dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci Nomor: B-226/In.31/D.1/PP.00.9/02/2026 Perihal Permohonan Izin Penelitian tanggal 13 Februari 2026;
2. Berdasarkan Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Kab.Kerinci Nomor: B-000.9-93/Wasnas Kesbangpol /II/2026 tanggal 26 Februari 2026 tentang Rekomendasi Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : **SONIA OKTAVIA**
NPM : 2210207060
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konselng Pendidikan Islam

Yang bersangkutan melakukan penelitian di SMP N 37 KERINCI.

Dengan Judul : **"EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTING DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA SMP N 37 KERINCI"**

Waktu Penelitian : 13 Februari s/d 15 April 2026

Dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Agar melapor kepada Kepala Sekolah yang bersangkutan sebelum melaksanakan Penelitian
2. Supaya dapat menjaga Ketertiban, Keamanan, dan Tata Krama yang berlaku di Sekolah bersangkutan.
3. Setelah selesai melaksanakan Praktek agar melapor kembali ke Dinas Pendidikan Kabupaten Kerinci dengan membuat laporan tertulis tentang hasil Praktek yang telah dilaksanakan.
4. Data yang dibutuhkan selama Praktek tidak boleh disalahgunakan
5. Point 1 sampai dengan point 4 untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan apabila ternyata tidak dilaksanakan, maka surat izin ini kami cabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku lagi.

Demikianlah Surat Izin ini kami berikan, untuk dapat dipedomani dan terima kasih.

Ditetapkan di : Siulak
pada tanggal : 27 Februari 2026

Kepala Dinas Pendidikan
Kabupaten Kerinci



Isra Kamar, S.Pd
Pembina Tk I/ IVb
NIP. 197109051998021002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 5 :

PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 37 KERINCI

Alamat : Jl. Raya Pelompek-Pauh Tinggi *Kode Pos : 37163*

SURAT BERSEDIA MENERIMA PENELITIAN
Nomor : 800/008/SMPN 37 K/PT/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **JOHAN IDRU, S.Pd**
NIP	: 198002112005021006
Pangkat/Gol	: Pembina IV/b
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Negeri 37 Kerinci
Unit Kerja	: SMP Negeri 37 Kerinci

Dengan ini memberikan rekomendasi dan menerima untuk penelitian kepada:

Nama	: **SONIA OKTAVIA**
NPM	: 2210207060
Fakultas	: Fakultas Tarbiyah dan IImu Keguruan
Perguruan Tinggi	: IAIN Kerinci
Judul Penelitian	: **"EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTING DALAM MENGURANGIPIKIRAN NEGATIF PADA SISWA SMP NEGERI 37 KERINCI"**
Waktu Penelitian	: Februari s.d April

Berdasarkan Nomor Surat : B-000 9-44/Wasnas Kesbangpol/2026, perihal Surat Izin Penelitian, maka sekolah memberi persetujuan untuk melaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada waktu yang telah ditentukan, dari bulan **Februari s.d April 2026,** selama kegiatan penelitian ini dilaksanakan harus sesuai dengan etika penelitian.

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pauh Tinggi, 16 Februari 2026
Kepala Sekolah SMPN 37 Kerinci

JOHAN IDRU, S.Pd
NIP. 198002112005021006

Lampiran 6 :

PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 37 KERINCI

Alamat : Jl. Raya Pelompek-Pauh Tinggi *Kode Pos : 37163*

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 800/ 015 /SMPN 37 K/PT/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **JOHAN IDRU, S.Pd**
NIP	: 198002112005021006
Pangkat/Gol	: Pembina IV/b
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Negeri 37 Kerinci
Unit Kerja	: SMP Negeri 37 Kerinci

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: **SONIA OKTAVIA**
NPM	: 2210207060
Fakultas	: Fakultas Tarbiyah dan IImu Keguruan
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Telah **melaksanakan kegiatan penelitian** di SMP Negeri 37 Kerinci pada tanggal 13 Februari s.d 15 April dengan Judul Penelitian : **"EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTING DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA SMP NEGERI 37 KERINCI"**

Selama melaksanakan penelitian, yang bersangkutan telah menunjukkan sikap yang baik,sopan, dan berkomunikasi dengan santun serta aktif berkoordinasi dengan pihak sekolah

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Pauh Tinggi, 15 April 2026
Kepala Sekolah SMPN 37 Kerinci

JOHAN IDRU, S.Pd
NIP.198002112005021006

Lampiran 7 :

Kisi-kisi instrumen

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item	Jumlah
1	Pikiran Negatif	Pandangan negatif terhadap diri	Merasa tidak mampu / tidak kompeten	1, 2	2
			Merasa gagal / tidak berguna	3, 4	2
			Merasa tidak memiliki kelebihan	5	1
			Menyalahkan diri sendiri berlebihan	6	1
2	Pikiran Negatif	Pandangan negatif terhadap lingkungan	Merasa orang lain tidak menyukai dirinya	7, 8	2
			Menganggap lingkungan tidak adil	9	1
			Merasa diperlakukan buruk	10	1
			Memandang situasi sosial mengancam	11	1
3	Pikiran Negatif	Pandangan negatif terhadap masa depan	Masa depan suram	12	1
			Usaha tidak menghasilkan	13	1
			Tidak akan berhasil	14	1
			Perasaan putus asa	15, 16	2
4	Pikiran Negatif	Distorsi kognitif	Overgeneralization	17	1
			Catastrophizing	18	1
			All-or-nothing thinking	19	1
			Mind reading	20	1
			Personalization	21	1
5	Pikiran Negatif	Pikiran otomatis negatif	Muncul tiba-tiba	22	1
			Sulit dihentikan	23	1
			Diyakini kebenarannya	24	1
			Muncul berulang	25	1

Jumlah keseluruhan item pada instrumen angket ini adalah 25 pernyataan.

Lampiran 8 :

INSTRUMEN ANGKET

EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENGURANGI PIKIRAN NEGATIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 37 KERINCI

KUESIONER PENELITIAN

OLEH

SONIA OKTAVIA
NIM. 2210207060

Acc. Dilakukan

Acc. R.
12/26/02
Roshinta Erezka, M.Pd.

sudah di Cetak
12/26/02

ISTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

TAHUN 2026/1447H

No. Responden: ……..

1. IDENTITAS RESPONDEN

   Nama :

   Kelas :

   Asal Sekolah :

   Jenis Kelamin : a. Laki – laki

   b. Perempuan

   Usia : Tahun

2. PETUNJUK PENGISIAN

   Anda diminta untuk memilih salah satu dari beberapa alternative jawaban yang tersedia dengan cara memberikan tanda centang (√). Dalam skala ini tidak ada penilaian benar atau salah, jawaban yang paling baik adalah yang sesuai dengan diri anda.

   Adapun respon yanfg tersedia yaitu :

   SS : Sangat Setuju

   S : Setuju

   TS : Tidak Setuju

   STS : Sangat Tidak Setuju

   Contoh Pengisian

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengalami kesulitan untuk berhasil dalam pelajaran.		✓		

No	Pernyataan	Alternatif respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mengalami kesulitan untuk berhasil dalam pembelajaran				
2.	Kemampuan belajar saya dinilai rendah				
3.	Pemahaman terhadap pembelajaran bagi saya tergolong rendah				
4.	Pembelajaran di sekolah bagi saya terlalu sulit				
5	Keyakinan saya untuk meraih prestasi di sekolah rendah				
6.	Motivasi mengikuti pembelajaran pada saya rendah				
7.	Belajar bagi saya bukan kebutuhan penting				
8.	Upaya belajar saya rendah saat mengalami kesulitan				
9.	Saya mudah menyerah Ketika henghadapi tugas sekolah				
10.	Saya tidak memiliki keinginan untuk belajar lebih giat				
11.	Saya tidak yakin Pendidikan akan memperbaiki masa depan				
12.	Saya tidak memiliki rencana melanjutkan pendidikan				
13.	Masa depan bagi saya tidak ditentukan oleh pendidikan				

No	Pernyataan	Alternatif respon			
		SS	S	TS	STS
14.	Saya tidak memiliki harapan besar terhadap keberhasilan akademik				
15.	Sekolah bagi saya tidak mampu mencapai cita-cita				
16.	Jika gagal,saya mengangap hal itu karena ketidak mampuan diri				
17.	Kegagalan belajar bagi saya sulit diperbaiki				
18.	Kemampuan diri bagi saya tidak dapat berkembang				
19.	Ketika nilai rendah,saya mengangap diri tidak berbakat belajar				
20.	Saya menyalahkan diri sendiri setiap mengalami kesulitan belajar				
21.	Pendidikan bagi saya bukan prioritas pertama				
22.	Sekolah bagi saya tidak terlalu penting untuk masa depan				
23.	Bekerja bagi saya lebih penting dari pada melanjutkan sekolah				
24.	Sekolah bagi saya tidak memberikan manfaat besar bagi kehidupan				
25.	Melanjutkan Pendidikan bagi saya bukan kebutuhan penting				



TERIMA KASIH



Lampiran 10 :

Uji Validitas

Correlations

Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
P1	.593**	0,316	Valid
P2	.553**	0,316	Valid
P3	.394**	0,316	Valid
P4	.369**	0,316	Valid
P5	.541**	0,316	Valid
P6	.636**	0,316	Valid
P7	.808**	0,316	Valid
P8	.648**	0,316	Valid
P9	.690**	0,316	Valid
P10	.592**	0,316	Valid
P11	.552**	0,316	Valid
P12	.676**	0,316	Valid
P13	.326*	0,316	Valid
P14	.522**	0,316	Valid
P15	.670**	0,316	Valid
P16	.560**	0,316	Valid
P17	.433**	0,316	Valid
P18	.794**	0,316	Valid
P19	.466**	0,316	Valid
P20	.474**	0,316	Valid
P21	.669**	0,316	Valid
P22	.801**	0,316	Valid
P23	.772**	0,316	Valid
P24	.751**	0,316	Valid
P25	.752**	0,316	Valid
Total_Skor	1	0,316	Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 11 :

Uji Reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	26

Lampiran 12 :

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
Posttest	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.266	10	.200*	.805	10	.017
Posttest	.184	10	.200*	.967	10	.864

Lampiran 13 :

TABULASI

No. Responden	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	Total
r1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	4	2	1	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	73
r2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	55
r3	3	2	2	3	4	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	51
r4	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	48
r5	3	2	3	4	1	3	1	3	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	54
r6	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	58
r7	3	3	2	3	3	4	1	3	2	1	2	2	4	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	59
r8	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	54
r9	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	47
r10	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	50
r11	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	64
r12	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	39
r13	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	74
r14	3	4	4	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	4	4	77
r15	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	3	76
r16	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	60
r17	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	4	3	2	1	2	1	2	49
r18	3	2	4	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	49
r19	4	2	3	1	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	74
r20	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	81
r21	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	1	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	82
r22	4	3	1	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	2	2	2	2	65
r23	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	85
r24	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	1	3	81
r25	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	65
r26	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	53
r27	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	85
r28	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	83
r29	4	1	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	79
r30	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	82
r31	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	65
r32	4	3	4	2	3	4	4	3	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	81
r33	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	82
r34	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	89
r35	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	66
r36	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	72
r37	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	1	1	64
r38	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	55
r39	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	1	3	2	4	1	1	1	1	46
Total	128	101	114	109	106	103	91	112	100	90	98	85	105	109	94	108	113	106	109	104	98	103	100	97	89	2572
																									Rata-rata=	65,9487

Tabulasi 14 :

PENGOLAHAN ANGKET TINGKAT PIKIRAN NEGATIF SISWA DI SMP NEGERI 37 KERINCI

Preetest VIII A

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Jumlah
1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	4	2	1	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	73
2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	55
3	3	2	2	3	4	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	51
4	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	48
5	3	2	3	4	1	3	1	3	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	54
6	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	58
7	3	3	2	3	3	4	1	3	2	1	2	2	4	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	59
8	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	54
9	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	47
10	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	50
11	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	64
12	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	39
13	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	74
14	3	4	4	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	4	4	77
15	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	3	76
16	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	60
17	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	4	3	2	1	2	1	2	49
18	3	2	4	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	49
19	4	2	3	1	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	74
Jumlah	60	45	55	51	47	46	36	53	39	35	39	36	50	48	32	44	51	43	48	48	37	43	45	42	38	1111
																								Rata-rata =		58,47368

PENGOLAHAN ANGKET TINGKAT PIKIRAN NEGATIF SISWA DI SMP NEGERI 37 KERINCI

Preetest VIII B

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Jumlah
1	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	81
2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	1	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	82
3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	2	2	2	2	65
4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	85
5	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	1	3	81
6	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	65
7	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	53
8	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	85
9	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	83
10	3	1	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	79
11	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	82
12	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	65
13	4	3	4	2	3	4	4	3	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	81
14	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	82
15	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	89
16	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	66
17	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	72
18	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	1	1	64
19	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	55
20	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	1	3	2	4	1	1	1	1	46
Jumlah	68	56	59	58	59	57	55	59	61	55	59	49	55	61	62	64	62	63	61	56	61	60	55	55	51	1461
																								Rata-rata =		73,05

Lampiran 15 :

PENGOLAHAN ANGKET TINGKAT PIKIRAN NEGATIF SISWA DI SMP NEGERI 37 KERINCI

Post test

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Jumlah
1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	49
2	3	2	3	2	2	2	4	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	3	1	2	1	49
4	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	57
5	2	3	3	2	1	2	1	3	3	1	1	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	50
8	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	53
9	3	2	2	2	4	2	1	3	2	1	4	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	53
11	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	44
13	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	50
14	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	48
15	3	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	55
Jumlah	21	22	22	21	23	21	17	21	18	17	22	16	19	24	18	23	24	18	24	26	19	21	18	15	18	508

Lampiran 16 :

PERBANDINGAN TINGKAT PIKIRAN NEGATIF
PRETEST DAN *POSTTEST* DI SMP NEGERI 37 KERINCI

NO	INISIAL	*PREETEST*	*POSTTEST*	SKOR PENURUNAN
1	AMD	81	49	32
2	AA	82	49	33
4	DS	85	57	28
5	DFA	81	50	31
8	FFS	85	53	32
9	FA	83	53	30
11	GA	82	44	38
13	KRD	81	50	31
14	LBN	82	48	34
15	NK	89	55	34
Jumlah		831	508	323
Rata-rata		83,1	50,8	32,3

Lampiran 17 :

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL/RPPBK)

A. IDENTITAS LAYANAN

- Sekolah : SMP Negeri 37 Kerinci
- Kelas/Semester : VIII
- Bidang Layanan : Pribadi-Sosial
- Jenis Layanan : Bimbingan Konseling
- Topik Layanan : Efektivitas *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Pikiran Negatif terhadap Siswa
- Pendekatan : *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)
- Teknik : *Cognitive Restructuring*
- Sasaran : Peserta didik
- Jumlah Pertemuan : 5 Pertemuan
- Alokasi Waktu : 60–70 menit/pertemuan

B. LATAR BELAKANG

Menurut Beck, pikiran negatif memengaruhi emosi dan perilaku individu. Peserta didik yang memiliki pandangan negatif terhadap diri, lingkungan, dan masa depan cenderung mengalami rendahnya motivasi belajar, kurang percaya diri, dan pesimisme terhadap pendidikan.

Clark dan Beck (2011) menjelaskan bahwa distorsi kognitif dan pikiran otomatis negatif dapat menyebabkan individu menafsirkan pengalaman secara tidak rasional. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk membantu peserta didik mengenali, menantang, dan mengganti pikiran negatif menjadi lebih realistis dan positif terhadap pendidikan.

C. TUJUAN LAYANAN

1. Tujuan Umum

Peserta didik mampu mengurangi pikiran negatif terhadap pendidikan melalui teknik cognitive restructuring.

2. Tujuan Khusus

Peserta didik mampu:

a. Mengenali pandangan negatif terhadap diri.

b. Mengenali pandangan negatif terhadap lingkungan.

c. Mengenali pandangan negatif terhadap masa depan.

d. Memahami distorsi kognitif.

e. Mengontrol pikiran otomatis negatif.

f. Mengembangkan pola pikir rasional dan positif terhadap pendidikan.

D. INDIKATOR LAYANAN

Penyusunan item dan layanan didasarkan pada indikator menurut Clark dan Beck (2011), yaitu:

No	Indikator
1	Pandangan negatif terhadap diri
2	Pandangan negatif terhadap lingkungan
3	Pandangan negatif terhadap masa depan
4	Distorsi kognitif
5	Pikiran otomatis negatif

E. MATERI LAYANAN

1. Pikiran negatif terhadap diri.
2. Pikiran negatif terhadap lingkungan.
3. Pikiran negatif terhadap masa depan.
4. Distorsi kognitif.
5. Automatic negative thoughts.
6. Teknik cognitive restructuring.
7. Reframing pikiran negatif menjadi rasional.

F. METODE

- Ceramah
- Diskusi kelompok
- Refleksi
- Role play
- Self monitoring
- Penugasan

G. SKALA PENILAIAN

Skala penilaian menggunakan empat alternatif jawaban :

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat pikiran negatif terhadap pendidikan yang semakin tinggi.

H. RENCANA KEGIATAN LAYANAN 5 PERTEMUAN

Pertemuan	Fokus Materi	Tujuan	Kegiatan Inti	Waktu
1	Pandangan Negatif terhadap Diri	Peserta didik mampu mengenali pikiran negatif terhadap diri sendiri	Psikoedukasi hubungan pikiran-emosi-perilaku, identifikasi pikiran negatif seperti "Saya gagal", diskusi dan refleksi	60 menit
2	Pandangan Negatif	Peserta didik mampu mengenali	Review tugas, identifikasi pikiran	60 menit

	terhadap Lingkungan	pikiran negatif terhadap lingkungan dan orang lain	negatif terhadap lingkungan, diskusi kelompok, role play situasi sosial	
3	Pandangan Negatif terhadap Masa Depan	Peserta didik mampu mengurangi pikiran pesimis terhadap masa depan pendidikan	Identifikasi pikiran pesimis, teknik disputing, latihan membuat pikiran alternatif realistis	60 menit
4	Distorsi Kognitif	Peserta didik mampu memahami dan mengenali distorsi kognitif	Penjelasan jenis distorsi kognitif, analisis kasus, latihan mengubah pikiran irasional menjadi rasional	65 menit
5	Pikiran Otomatis Negatif	Peserta didik mampu mengontrol dan mengganti pikiran otomatis negatif	Self monitoring, reframing, simulasi kasus nyata, evaluasi keseluruhan layanan	65–70 menit

I. LANGKAH-LANGKAH UMUM LAYANAN

1. Tahap Pembukaan

- Konselor memberi salam.
- Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- Menjelaskan tujuan layanan.
- Menyampaikan kontrak waktu dan aturan kelompok.

2. Tahap Inti

- Pemberian materi sesuai fokus pertemuan.

- Identifikasi pikiran negatif peserta didik.
- Diskusi dan refleksi pengalaman.
- Latihan cognitive restructuring.
- Role play dan self monitoring.

3. Tahap Penutup

- Menyimpulkan hasil layanan.
- Memberikan penguatan positif.
- Penugasan rumah/refleksi.
- Evaluasi kegiatan.

J. EVALUASI

1. Evaluasi Proses

- Keaktifan peserta didik.
- Partisipasi diskusi.
- Kesungguhan mengikuti layanan.
- Kemampuan mengungkapkan pendapat.

2. Evaluasi Hasil

Peserta didik mampu:

a. Mengenali pikiran negatif.

b. Mengidentifikasi distorsi kognitif.

c. Mengubah pikiran negatif menjadi rasional.

d. Menunjukkan peningkatan optimisme terhadap pendidikan.

K. TINDAK LANJUT

1. Konseling individual bagi peserta didik yang membutuhkan.
2. Monitoring perkembangan peserta didik.
3. Kerja sama dengan wali kelas dan orang tua.

4. Layanan lanjutan untuk penguatan cognitive restructuring.

L. PENUTUP

RPL ini disusun sebagai pedoman pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring berdasarkan teori Beck untuk membantu peserta didik mengurangi pikiran negatif terhadap pendidikan dan membangun pola pikir yang lebih realistis, rasional, dan positif.

Lampiran 18 :

Frekuensi pikiran negatif

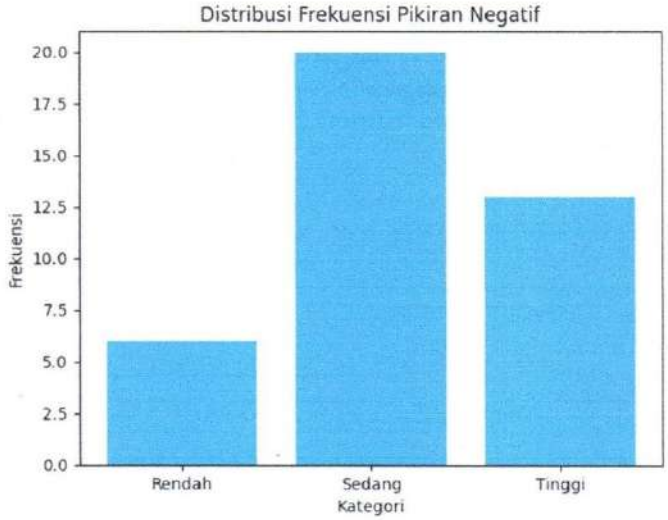
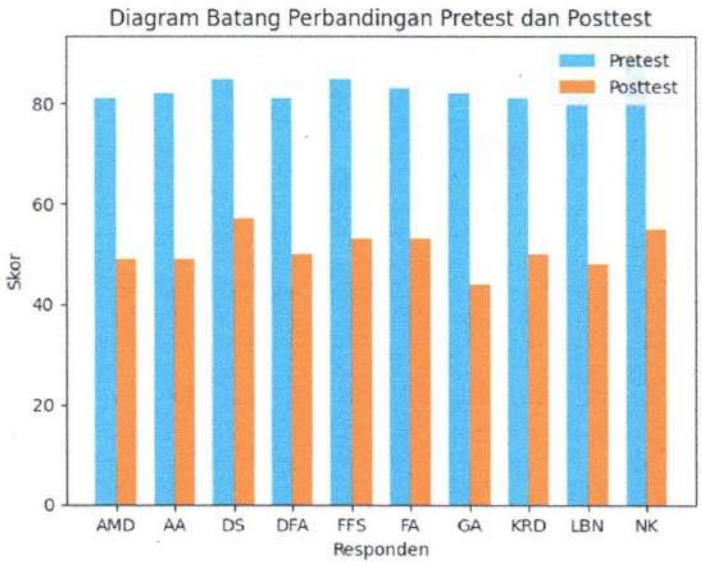
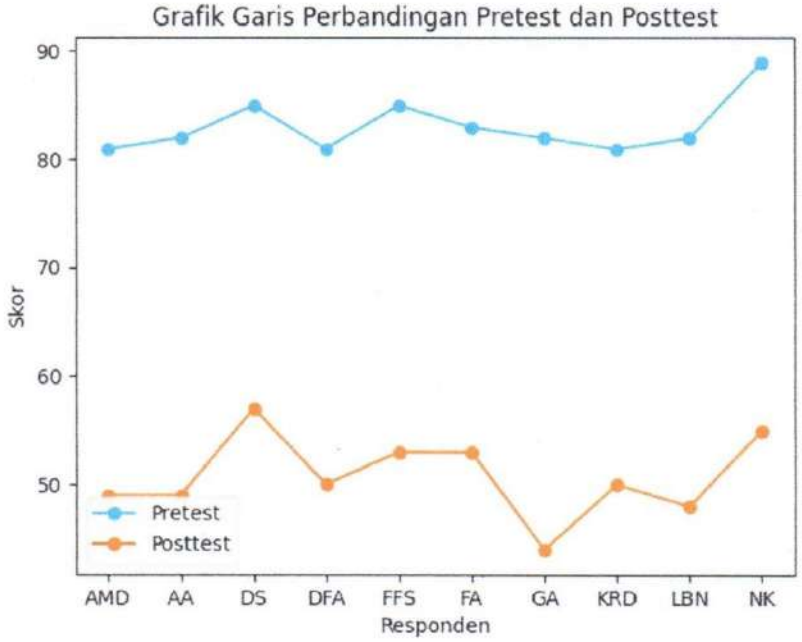


Diagram Perbandingan *Pretest* dan *posttest*



Gambar 4.3 : Perbandingan *Pretest* dan *posttest*



Lampiran 19 :

DOKUMENTASI



Ket. Pembagian angket mengurangi pikiran negatif



Ket. Pengisian angket mengurangi pikiran negatif



Ket. Identifikasi pikiran negatif



Ket. Identifikasi pikiran negatif



Ket. evaluasi pikiran



Ket. evaluasi pikiran



Ket. menantang pikiran irasional



Ket. menantang pikiran irasional



Ket. mengganti dengan pikiran rasional



Ket. mengganti dengan pikiran rasional



Ket. penguatan pola pikir positif



Ket. penguatan pola pikir positif

Lampiran 11 :

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA DIRI

Nama	:	SONIA OKTAVIA
Tempat/ Tanggal Lahir	:	Pesisir Bukit 21 Oktober 2004
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Email	:	soniaoktavia21@gmail.com
Handphone/WA	:	082237168192
Instagram		@Sonia Oktavia
Jurusan/Fakultas	:	BKPI/ Tarbiyah dan ilmu keguruan
Asal Perguruan Tinggi	:	Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci
Orang Tua		
Ayah	:	HAIRUL S
Ibu	:	YUSNI



RIWAYAT PENDIDIKAN

Pendidikan		Tahun Sekolah
TK	Paud Pesisir Bukit	2009-2010
SD	SDN 172/III Pesisir Bukit	2010-2016
SMP	SMPN 37 Kerinci	2016-2019
SMA	MA Nurul Haq Semurup	2019-2022
Universitas	Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci	2022-2026

Sungai Penuh, Mei 2026

Penulis

Sonia Oktavia

(2210207060)