

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Game online merupakan bentuk permainan digital yang dimainkan melalui jaringan internet dan dapat dimainkan menggunakan berbagai perangkat seperti komputer, laptop, maupun handphone. Pada era digital sekarang dengan perkembangan yang semakin canggih, game ini sudah menjadi bagian dari gaya hidup saat ini, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. *Game online* sudah menjadi idola bagi semua kalangan guna untuk menghilangkan kejenuhan setelah beraktivitas serta mempunyai daya tarik dimata pencinta game, karena pada monitor terdapat gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata.

Berdasarkan data terbaru yang dikeluarkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 229,43 juta jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 80,66 persen dari total populasi. Angka ini menunjukkan bahwa empat dari lima penduduk Indonesia telah terhubung ke internet sekaligus menegaskan adanya peningkatan signifikan dari tahun sebelumnya, seiring dengan meningkatnya akses digital tersebut, penggunaan internet ini untuk aktivitas hiburan termasuk *game online*.

Survei yang dilakukan APJII menunjukkan bahwa sekitar 28,17 persen pengguna internet di Indonesia aktif bermain *game online*. Berbagai jenis permainan diantaranya Mobile Legends, Free Fire, PUBG Mobile, dan beberapa

game lainnya. Durasi bermain yang umum diketahui sekitar antara satu hingga tiga jam per hari, dengan sebagian kecil pengguna *game online* lebih dari tiga jam. Data ini menunjukkan bahwa *game online* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan, terutama kalangan remaja dan dewasa muda, seiring perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet di Indonesia.

Menurut Gentile, Lynch, Linder, dan Walsh (2004), aktivitas bermain *game online* dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif bagi para penggunanya. Salah satu dampak yang sering muncul adalah kecenderungan untuk mengalami kecanduan. Hal ini terjadi karena sebagian besar *game online* memiliki sistem level yang mendorong pemain untuk terus bermain agar dapat mencapai tingkatan yang lebih tinggi. Tanpa disadari, dorongan untuk terus meningkatkan level tersebut membuat pemain semakin sulit mengontrol waktu bermainnya hingga akhirnya menunjukkan tanda-tanda kecanduan.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder, seperti yang disebut Young (2000:475) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan salah satunya *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game). Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi. Kecanduan *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, menambah gejala

pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan (Chaplin, 2009.11).

Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan yang timbul sifatnya merugikan diri sendiri, meskipun demikian tidak membuat pemain berusaha untuk menghentikan atau mengurangi aktivitas bermain *game online* karena merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online* (Pratiwi dkk, 2012:3). Jadi, bagi para pecandu *game online* akan sulit untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya dan berhenti atau setidaknya mengurangi waktu dan kuantitas bermain game onlinenya.

Kondisi kecanduan *game online* tersebut banyak ditemukan pada kelompok usia remaja, khususnya siswa. Pada tahap perkembangan ini, siswa cenderung memiliki kontrol diri yang belum stabil, mudah terpengaruh lingkungan, dan lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan cepat seperti bermain game. Tidak sedikit siswa yang akhirnya mengalami penurunan motivasi belajar, kedisiplinan, bahkan prestasi akademik akibat penggunaan *game online* yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap munculnya perilaku kecanduan *game online*.

Implikasi dari pola perilaku ini cukup serius di lingkungan sekolah. Sebagai contoh konkret, siswa yang bermain game hingga larut malam rentan mengalami kelelahan saat berada di sekolah, kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran, dan bahkan mungkin sering tidak masuk karena kurang tidur. Kondisi ini secara langsung dapat memicu penurunan drastis pada nilai mata

pelajaran.

Bimbingan Konseling Islam (BKI) memandang kecanduan *game online* bukan sekedar dipahami sebagai masalah perilaku, tetapi sebagai tanda ketidakseimbangan antara fungsi akal, jiwa dan spiritual. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang harus menjaga keseimbangan (*tawazun*) dalam setiap aktivitas. Ketika suatu kegiatan dilakukan secara berlebihan hingga mengabaikan suatu kewajiban maupun mengganggu hubungan sosial, hal ini termasuk dalam perilaku *israf* (melampaui batas), sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Furqon ayat 67 bahwa seorang mukmin hendaknya bersikap moderat dan tidak berlebih-lebihan.

Irsyad sendiri sebagai inti dari konseling islam menyatakan bahwa guru bk bukan hanya membantu siswa untuk mengubah pikiran dan perilaku maladatif, tetapi juga mengarahkan mereka untuk kembali kepada fitrahnya, yakni kondisi dimana diri yang seimbang, sadar akan tanggung jawab, dan mampu mengendalikan hawa nafsu. Kecanduan *game online* ini dapat mengurangi kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menjaga konsentrasi belajar, dan hubungan sosial, sehingga proses bimbingan perlu juga ada sentuhan *tazkiyatul nafs* melalui nasihat, penguatan diri, dan pembentukan kebiasaan yang lebih sehat.

Fenomena kecanduan *game online* ini juga terjadi secara spesifik di MTS Kifayatul Achyar, sebuah Madrasah Tsanawiyah yang berada dibawah naungan Kementrian Agama tepatnya terletak di Cipadung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung. Observasi awal menunjukkan adanya gejala kecanduan pada siswa (terutama laki-laki, meskipun ada juga siswi perempuan yang terdampak) di kelas

VIII. Dampak yang sering terlihat adalah siswa sering mengantuk di kelas, bolos sekolah, dan tidak mengerjakan tugas, bahkan berdasarkan laporan guru, aktivitas tersebut berbanding lurus dengan penurunan prestasi akademik siswa. Guru BK disana menyatakan bahwa rata rata anak bermain *game online* mencapai 4-7 jam perhari. Akar permasalahan yang ditemukan dari hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* menjadi faktor utama yang menyebabkan penurunan prestasi akademik siswa. Banyak siswa lebih memprioritaskan permainan dibandingkan waktu belajar sehingga berdampak langsung pada hasil akademik mereka. (Hasil Wawancara dengan Ibu Ika 01 November 2025)

Pada tahap identifikasi awal peneliti menemukan tiga orang siswa yang menunjukkan gejala kecanduan paling menonjol dan konsisten, sehingga ketiga siswa tersebut dijadikan objek utama penelitian. Jumlah ini dipilih karena telah mewakili pola permasalahan yang sama dan data yang diperoleh dari ketiganya menunjukkan kecenderungan informasi yang berulang (data jenuh), sehingga dianggap cukup untuk menggambarkan fenomena kecanduan *game online* disekolah tersebut.

Berdasarkan konsisi tersebut, perilaku penggunaan *game online* di kalangan remaja terkhusus di MTs Kifayatul Achyar perlu segera ditangani untuk mengurangi kecanduan yang dapat mempengaruhi perilaku belajar mereka di kelas. Cara alternatif yang dilakukan guru BK disana yaitu bisa dengan melakukan layanan konseling individu dengan pendekatan yang dianggap efektif adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, dengan fokus pada perubahan pola pikir dan

perilaku melalui sesi konseling langsung. Konseling individu didefinisikan sebagai proses tatap muka antara konselor dan klien untuk membantu mengatasi masalah pribadi klien secara langsung dan efektif (Prayitnoi, 2015). Sementara *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan pendekatan psikokonseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT didasarkan pada asumsi bahwa pikiran yang tidak rasional atau negatif dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku, sehingga dengan mengubah pola pikir tersebut, seseorang dapat mengubah perasaan dan tindakannya (Beck, 2011).

Cognitive Behavioral Therapy atau terapi perilaku kognitif adalah suatu bentuk psikoterapi yang dapat mengubah negatif menjadi pikiran positif. Terapi ini dianggap dapat efektif karena cara kerja terapi ini adalah dengan menggiring dan menuntun kebiasaan negatif yang dilakukan seseorang yang sulit dikendalikan dengan perawatan dan terapi khusus. Terapi ini didasarkan pada pendapat bahwa aspek kognitif (cara berpikir), emosional (cara merasakan), dan perilaku saling berhubungan satu sama lain, di mana pikiran memiliki peranan penting dalam memengaruhi emosi dan tindakan seseorang. Tujuannya adalah meningkatkan aktivitas melalui penguatan positif, bukan menurunkan aktivitas melalui penguatan negatif (Tsani & Nursalim, 2023). Oleh karena itu, penerapan Konseling Individu CBT dianggap sangat relevan bagi siswa di MTS Kifayatul Achyar.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan layanan konseling individu melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada maka fokus penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung ?
2. Bagaimana proses layanan konseling individu melalui pendekatan CBT terhadap siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung ?
3. Bagaimana hasil layanan konseling individu melalui pendekatan CBT terhadap siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka dapat disusun tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui proses layanan konseling individu melalui pendekatan CBT terhadap siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui hasil layanan konseling individu melalui pendekatan CBT terhadap siswa berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik bagi penulis maupun mahasiswa lain khususnya remaja, kegunaannya yaitu :

1. Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai efektivitas layanan konseling individu berbasis pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam mengurangi perilaku adiktif terhadap *game online* di kalangan siswa.

2. Secara Praktis

Secara praktis juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak terkait, diantaranya

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi bagi semua pihak terkhusus peneliti dan para siswa yang mengalami kecanduan *game online* dalam mengatur waktu belajar, kesehatan dalam bermain *game online*.

- b. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran untuk bisa mengatur waktu saat bermain *game online* dan belajar yang ditujukan kepada siswa yang berkecanduan *game online* dalam kehidupan sehari-harinya serta dapat menjadi bahan acuan dalam membentuk perilaku sehat.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka adalah bagian penting dari penelitian yang berfungsi sebagai dasar konseptual dan teoritis dalam memahami permasalahan yang dikaji. Melalui landasan pemikiran ini, peneliti dapat menjelaskan adanya keterkaitan setiap variabel dan memberikan arah yang jelas pada analisis yang dilakukan. Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka landasan pemikiran dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

1. Landasan Teoritis

Landasan teoritis adalah kumpulan teori-teori yang relevan dan digunakan untuk menganalisis permasalahan penelitian. Teori tersebut di dapatkan dari berbagai sumber ilmiah yang kredibel dan memiliki keterkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu layanan konseling individu melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dan kecanduan *game online*.

a. Layanan Konseling Individu

Konseling individu didefinisikan sebagai proses tatap muka antara konselor dan klien untuk membantu mengatasi masalah pribadi klien secara langsung dan efektif (Prayitno, 2015). Layanan ini bersifat rahasia, terstruktur, dan berfokus pada kebutuhan spesifik konseli dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Melalui hubungan konsultatif yang bersifat kolaboratif, konselor memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menjadi sumber permasalahan dalam kehidupannya. Proses konseling individu tidak bersifat direktif atau memaksakan kehendak konselor, melainkan lebih kepada memfasilitasi konseli agar mampu menemukan solusi atas permasalahannya sendiri

dengan bimbingan yang tepat. konseling individu memiliki beberapa prinsip dasar yang menjadi acuan, di antaranya prinsip kerahasiaan, prinsip penerimaan, serta prinsip keterbukaan.

Tujuan utama dari konseling individu adalah membantu konseli mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, mengembangkan kemampuan memecahkan masalah secara mandiri, serta mengubah pola perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih konstruktif. Dalam konteks permasalahan kecanduan *game online* pada siswa, konseling individu menjadi wahana yang efektif untuk menggali secara mendalam faktor-faktor yang mendorong perilaku bermain game secara berlebihan serta merancang strategi perubahan yang sesuai dengan kondisi konseli.

b. Teori Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Aaron Temkin Beck dan berfokus pada upaya membantu individu mengatasi masalah melalui perubahan pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif. Dalam pendekatan ini, diasumsikan bahwa gangguan emosional maupun perilaku sering kali berakar pada kesalahan dalam proses kognitif dan strategi perilaku yang digunakan seseorang. Oleh karena itu, proses konseling menekankan pada pemahaman konselor terhadap konseptualisasi kasus konseli, terutama berkaitan dengan keyakinan, asumsi, serta pola perilaku yang memengaruhi kehidupannya.

Tujuan utama CBT adalah melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pola pikir dan sistem keyakinan yang keliru agar konseli dapat merasakan perubahan positif pada emosi dan tindakannya. Melalui proses

konseling, individu dibantu untuk mengenali, menilai, dan merespons pikiran otomatis serta keyakinan disfungsional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pikiran otomatis tersebut sangat berpengaruh terhadap suasana hati, emosi, dan perilaku, sehingga pengelolaan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan adaptasi konseli terhadap situasi nyata.

Pada praktiknya, konselor memfasilitasi konseli untuk memahami proses berpikirnya serta mengembangkan cara pandang baru yang lebih rasional dan konstruktif. Proses ini tidak hanya membantu mengurangi gejala emosional yang mengganggu, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Melalui pendekatan CBT, siswa yang mengalami perilaku tidak adaptif misalnya perilaku konsumtif atau kebiasaan yang merugikan diri diharapkan mampu menyadari konsekuensi dari tindakannya, menurunkan kecenderungan perilaku bermasalah tersebut, serta mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik sehingga dapat mengaktualisasikan diri secara positif.

c. Kecanduan *Game online*

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, seperti yang disebut Young (2000:475) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan salah satunya *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game). Menurut Griffiths (2005), menyatakan bahwa kecanduan ini memiliki ciri-ciri serupa dengan kecanduan perilaku lain, yang dapat diidentifikasi melalui aspek-aspek seperti *salience* (dominasi perhatian),

withdrawal (gejala putus), *tolerance* (peningkatan toleransi), serta *interpersonal and health problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) dalam kehidupan individu. Kecanduan tersebut tidak hanya berkaitan dengan durasi bermain, melainkan juga melibatkan proses psikologis yang kompleks di mana game menjadi fokus utama dan sarana pemenuhan kebutuhan emosional.

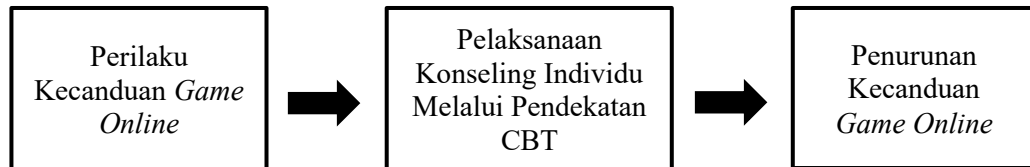
Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi kronis ketika individu terus-menerus memainkan permainan digital berbasis internet dengan pola tertentu secara berulang hingga berada di luar kendali. Individu yang mengalaminya biasanya merasa sulit untuk menghentikan aktivitas tersebut secara sukarela, meskipun telah menyadari bahwa perilaku tersebut membawa dampak negatif bagi kehidupan sehari-hari.

2. Kerangka Konseptual

Menurut Miles dan Huberman (1994), kerangka konseptual dapat diartikan sebagai gambaran, baik dalam bentuk visual maupun tulisan, yang menunjukkan keterkaitan utama antara berbagai konsep yang dikaji dalam suatu penelitian. Dengan adanya kerangka ini, peneliti dapat lebih mudah memahami dinamika fenomena yang diteliti serta mengorganisir proses pengumpulan dan analisis data secara lebih sistematis.

Fenomena yang melatarbelakangi penelitian adalah meningkatnya kecanduan *game online* pada siswa, yang ditandai dengan penggunaan *game* secara berlebihan, kesulitan mengontrol waktu bermain, gangguan akademik, serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut berdampak pada fungsi kognitif, emosi, dan perilaku siswa. Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat dalam

gambar berikut :



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

c. Langkah – Langkah Penelitian

Langkah- langkah penelitian ialah tahapan sistematis yang dilakukan peneliti dalam penelitiannya. Adapun langkah- langkah penelitian di tetapkan sebagai berikut :

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MTS Kifayatul Akhyar yang beralamat di Jl. AH. Nasution No. 495, Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, yang menunjukkan bahwa siswa di MTS Kifayatul Achyar umumnya memiliki akses terhadap *game online* dan sering menggunakannya. Bagi para siswa, mengakses *game online* memberikan kesenangan tersendiri, sehingga mereka sering kali tidak menyadari bahwa semakin sering mereka memainkan *game online*, semakin banyak waktu yang terbuang sia-sia. Oleh karena itu, lokasi ini sangat relevan untuk penelitian ini, karena berkaitan langsung dengan topik yang diangkat, yaitu kecanduan *game online* di kalangan siswa. Hal ini akan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui layanan konseling individu.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma merupakan cara pandang yang digunakan untuk memahami kompleksitas dunia nyata. Dalam penelitian ini, paradigma yang diadopsi adalah paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme berfokus pada pemahaman bahwa realitas dibentuk melalui interaksi sosial siswa (dengan teman atau lingkungan) dan pengalaman individu (pikiran negatif tentang game), yang sesuai dengan CBT yang mengubah konstruksi pikir tersebut melalui konseling.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan yang terjadi secara sistematis dan rasional. Alasan pemilihan pendekatan ini adalah untuk memudahkan peneliti dalam menjawab permasalahan yang diangkat dan menarik kesimpulan yang relevan. Penelitian ini akan menghasilkan data deskriptif dan subjektif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari narasumber dalam proses konseling individu melalui pendekatan CBT untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa di MTS Kifayatul Achyar.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap, mendeskripsikan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah dengan mengikuti prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

Menurut Sugiyono (2018 :15), deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi postpositivisme, sering digunakan dalam studi

yang berkaitan dengan keadaan objek alam. Dalam metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang menggambarkan situasi secara objektif dengan menggunakan fakta-fakta yang terlihat. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif agar penulis dapat lebih fokus mendeskripsikan kejadian dan fenomena secara sistematis, faktual, dan aktual mengenai Layanan Konseling Individu melalui Pendekatan CBT pada siswa berkecanduan *game online*.

4. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data merupakan komponen penting dalam penelitian, karena keduanya bisa menentukan kualitas informasi yang di dapat serta ketepatan dalam menjawab fokus penelitian. Berikut jenis data dan sumber data yang digunakan antara lain :

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup data kualitatif. Data kualitatif dari penelitian ini berupa hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, berupa hasil wawancara mendalam dengan yang bersangkutan, serta berdasarkan hasil dokumentasi-dokumentasi yang diperlukan oleh peneliti dari pihak yang bersangkutan. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami pengalaman, perilaku, dan pola pikir siswa yang terlibat kecanduan *game online* serta implementasi layanan konseling individu berbasis pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Dengan demikian peneliti akan mengumpulkan data berikut:

1. Data mengenai kondisi siswa yang berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar.
2. Data mengenai proses konseling individu melalui pendekatan CBT pada siswa yang berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar.
3. Data mengenai hasil proses konseling individu melalui pendekatan CBT pada siswa yang berkecanduan *game online* di MTs Kifayatul Achyar.

b. Sumber Data

Sumber data merupakan asal diperolehnya data yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder, yang dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Sumber Data Primer. Data Primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari objek yang diteliti. Menurut Hasan (2002: 82) data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan pihak yang terlibat langsung yaitu siswa yang mengalami kecanduan *game online* sebagai subjek utama, serta guru BK. Selain wawancara, data primer juga dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap perilaku siswa di sekolah.
- 2) Sumber Data Sekunder. Data Sekunder merupakan data yang diperoleh tidak secara langsung dari subjek penelitian, melainkan dari sumber-sumber pendukung yang relevan dengan fokus penelitian. Menurut Sugiyono (2019:225), data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau

sumber yang sudah tersedia, seperti dokumen, arsip, atau literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh melalui dokumen dan referensi yang mendukung analisis, antara lain data akademik siswa (catatan kehadiran, nilai raport, dan hasil evaluasi belajar yang menunjukkan adanya penurunan prestasi), sumber pustaka, meliputi buku, jurnal, dan penelitian terdahulu yang membahas kecanduan *game online* dan penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

Bedasarkan hasil identifikasi awal dan kriteria yang sesuai, maka penentuan informan atau unit analisis ditetapkan sebagai berikut:

a. Informal dan Unit Analisis

Informan dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh jumlah tertentu, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian hingga mencapai data saturation atau kejenuhan data, yaitu kondisi ketika tidak ditemukan lagi informasi baru yang relevan dan signifikan. Informan utama dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecanduan *game online* dan bersedia mengikuti proses layanan konseling individu berbasis pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Pemilihan informan pendukung ini didasarkan pada kedekatan dan keterlibatan mereka dalam proses pembinaan serta penanganan siswa yang mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan CBT.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman, pemaknaan, dan perubahan yang terjadi selama proses konseling individu berbasis pendekatan *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) berlangsung. Hal ini mencakup perubahan pola pikir, perilaku, dan regulasi emosi siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Proses pengamatan dilakukan secara natural dan berkelanjutan untuk memahami konteks sosial dan psikologis yang melatarbelakangi perilaku kecanduan serta dampaknya terhadap prestasi belajar siswa.

b. Teknik Penentuan Informal

Pada penelitian kualitatif, penentuan informan dilakukan secara *purposive* yaitu dengan memilih subjek yang dianggap paling mengetahui, mengalami, dan terlibat langsung dengan permasalahan yang diteliti. Informan dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti keterlibatan langsung dalam proses pendampingan siswa, pemahaman terhadap prosedur layanan Bimbingan dan Konseling, serta pengalaman menangani kasus yang relevan dengan fokus penelitian. Pemilihan informan tidak dilakukan secara acak, tetapi dengan memperhatikan kesesuaian antara karakteristik informan dan kebutuhan data penelitian.

Maka dari itu, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, karena peneliti menentukan informan secara sengaja berdasarkan kriteria dan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai layanan konseling individu melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa berkecanduan *game online*.

Selain itu, penggunaan *purposive sampling* juga membantu peneliti untuk memfokuskan penggalan data pada sumber yang dianggap paling potensial dalam memberikan informasi yang akurat dan mendalam, seperti guru Bimbingan dan Konseling yang memberikan layanan, dan siswa yang menjadi penerima layanan.

Dengan pemilihan informan yang tepat, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai efektivitas penerapan pendekatan CBT dalam membantu siswa mengurangi kecanduan *game online*.

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga teknik, yaitu observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Ketiganya dipilih untuk saling melengkapi, sehingga gambaran yang diperoleh terhadap fenomena yang dikaji menjadi lebih menyeluruh.

a. Observasi

Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan khususnya saat berlangsungnya layanan bimbingan dan konseling, dan interaksi yang melibatkan siswa dan guru BK serta membuat catatan sistematis dari permasalahan yang diambil. Sebagai langkah utama yang dilakukan oleh peneliti melakukan observasi awal dengan mendatangi langsung sekolah terkait, dengan tujuan mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan permasalahan siswa di MTS Kifayaul Achyar serta mencari ujung dari permasalahan yang akan digunakan sebagai topik penelitian.

b. Wawancara

Pelaksanaan wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu akan menggunakan wawancara semi-terstruktur, dengan menyiapkan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara yang mengkhususkan bentuk pertanyaan sesuai dengan permasalahan yang terkait dan fleksibilitas untuk eksplorasi secara mendalam. Pada penelitian ini, peneliti akan terjun langsung ke lokasi penelitian

dan melakukan wawancara langsung dengan narasumber yang bersangkutan yakni siswa yang mengalami kecanduan *game online*, dan informan pendukung yaitu guru BK, pada tahap ini peneliti memulai proses wawancara dengan menggali informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat hingga peneliti mendapatkan informasi yang valid.

c. Analisis Dokumen

Dokumentasi pada penelitian ini digunakan sebagai data pendukung atau penguat dari data yang diperoleh sebelumnya, berdasarkan hasil bentuk dokumentasi yang didapatkan oleh peneliti yaitu rekaman suara pada saat kegiatan wawancara berlangsung, dan foto-foto diawal observasi dilaksanakan serta dokumen lainnya seperti program kerja BK, catatan pelaksanaan layanan konseling, dan dokumen pendukung yang berkaitan dengan proses pendampingan siswa dalam mengatasi kecanduan *game online*.

7. Teknik Keabsahan Data

Penelitian kualitatif pada keabsahan data merupakan aspek penting untuk menjamin bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi yang terjadi di lapangan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk meningkatkan kredibilitas data.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) dengan informasi yang disampaikan oleh ketiga siswa yang menjadi subjek penelitian. Perbandingan tersebut dilakukan untuk melihat kesesuaian data mengenai kondisi kecanduan *game online*, proses pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan

Cognitive Behavior Therapy (CBT), serta perubahan perilaku yang dialami siswa setelah mengikuti layanan konseling.

Sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui beberapa tahapan pengumpulan data. Tahap pertama diawali dengan melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi siswa yang diduga mengalami kecanduan game online berdasarkan informasi dari guru BK dan hasil pengamatan peneliti di lingkungan sekolah. Setelah subjek penelitian ditentukan, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan guru BK dan ketiga siswa untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kecanduan game online serta pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan CBT.

Lalu peneliti melakukan observasi terhadap proses pelaksanaan layanan konseling individu pada beberapa sesi yang diizinkan oleh pihak sekolah. Melalui observasi tersebut, peneliti memperoleh gambaran mengenai cara guru BK membangun hubungan konseling (*rapport*), membantu mengidentifikasi pikiran yang kurang rasional, serta memberikan latihan perilaku sebagai bagian dari penerapan pendekatan CBT.

Selain observasi dan wawancara, peneliti juga melakukan studi dokumentasi terhadap dokumen yang dimiliki guru BK. Dokumen tersebut berupa buku catatan konseling, catatan kasus siswa, serta catatan perkembangan dan penyelesaian kasus selama proses konseling berlangsung. Meskipun dokumen tersebut bersifat rahasia dan tidak dapat didokumentasikan dalam bentuk foto, peneliti mencatat informasi yang relevan untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara. Informasi yang diperoleh dari dokumen tersebut digunakan sebagai

bahan pembandingan guna melihat kesesuaian antara hasil wawancara, hasil observasi, dan pencatatan perkembangan siswa oleh guru BK.

Melalui proses triangulasi tersebut, peneliti membandingkan dan mengonfirmasi data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data sehingga informasi mengenai kondisi kecanduan game online, pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan CBT, serta perubahan perilaku siswa dapat dipertanggungjawabkan kredibilitasnya. Maka dari itu, temuan penelitian tidak hanya didasarkan pada satu sumber data, tetapi diperkuat oleh hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang saling mendukung.

8. Teknik Analisis Data

Analisi data dilakukan sejak proses pengumpulan data dimulai. Setiap informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumen langsung dicermati, dicatat, dan disusun agar mudah ditelusuri kembali. Secara umum, langkah-langkah yang digunakan dalam analisis data mencakup: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

a. Reduksi Data (Data Reduction); Menurut Miles dan Huberman(1994)

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Dalam mereduksi data terhadap data hasil dari penelitian kualitatif ini dilakukan dengan bentuk penyederhanaan data sebagaimana data yang telah diperoleh atau dihasilkan di lapangan. Maka tahap selanjutnya reduksi data ini akan dibuat ringkasan, juga kan terus dilakukan atau berlanjut sampai dengan pengumpulan data laporan akhir

penelitian selesai.

- b. Penyajian Data (Display); Menurut Rijali (2018:94), penyajian data merupakan kegiatan menyusun kumpulan informasi, sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan. Dalam penyajian data pada penelitian kualitatif ini, sesuai pada apa yang diperoleh atau dihasilkan dilapangan, yaitu dalam bentuk observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian akan dijadikan sebagai bahan analisis dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Hal ini diharapkan dapat mempermudah pemahaman pada perencanaan penelitian selanjutnya.
- c. Verifikasi Data (Conclusion Drawing/Verification); Menurut Miles dan Huberman (1994), verifikasi data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara terus-menerus sepanjang proses penelitian untuk memastikan bahwa temuan yang dihasilkan dapat dipercaya dan tidak mengandung bias. Setelah kedua teknik diatas selesai dilaksanakan, maka dalam menganalisis data kualitatif ini, dilakukan penarikan kesimpulan data yang diperoleh atau dihasilkan dilapangan yaitu dalam bentuk wawancara yang dilakukan, dokumentasi dokumentasi yang di dapatkan, yang kemudian direduksi dan disajikan data sebagai bahan untuk menarik kesimpulan.

9. Lokasi dan Rencana Jadwal Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MTS Kifayatul Achyar, yang berlokasi di Jl. A.H. Nasution No. 495, Cipadung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614. Lokasi ini dipilih karena memiliki layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang aktif dalam memberikan pendampingan kepada siswa, serta adanya

kasus nyata mengenai siswa yang kecanduan *game online*, sehingga sesuai dengan fokus penelitian yang diangkat.

Selain itu, MTS Kifayatul Achyar juga memiliki guru BK yang kompeten dan terbuka terhadap inovasi pendekatan konseling, termasuk penerapan layanan konseling individu berbasis pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Kondisi ini memberikan peluang bagi peneliti untuk melakukan observasi dan intervensi secara mendalam terhadap perubahan perilaku, motivasi belajar, dan pengelolaan waktu siswa selama proses konseling berlangsung.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih 16 hari, yaitu mulai 24 Februari 2026 sampai dengan 11 Maret 2026. Selama waktu tersebut, peneliti melakukan beberapa tahapan penelitian yang meliputi observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi siswa yang mengalami kecanduan game online, wawancara mendalam dengan guru BK dan ketiga siswa sebagai subjek penelitian, observasi terhadap beberapa sesi pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, serta studi dokumentasi terhadap buku catatan konseling, catatan kasus, dan perkembangan penyelesaian kasus yang dimiliki guru BK sebagai bagian dari proses triangulasi data.

Selanjutnya, peneliti melakukan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan seluruh data yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Dengan pelaksanaan penelitian tersebut, diharapkan diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* pada siswa yang mengalami kecanduan game online serta kontribusinya dalam membantu

mengurangi perilaku kecanduan game online di MTs Kifayatul Achyar.

