

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Kecerdasan Penggunaan Gadget di Kalangan Remaja pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau

Alam Jamaaluka Tentua¹, Asbi²

Email : 2002080043@umsu.ac.id¹, asbi@umsu.ac.id²

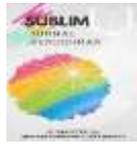
ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII SMP Swasta Dharma Patra Rantau. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya penggunaan *gadget*, khususnya *game online*, yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan produktifitas siswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian kualitatif dengan Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, melibatkan tiga siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dengan fokus *game online*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT secara signifikan mengurangi durasi bermain *game online*, meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif kecanduan *gadget*, serta membantu mereka mengatur waktu antara bermain dan belajar. CBT juga mendorong peningkatan kontrol diri dan pemanfaatan gadget untuk keperluan pendidikan. Kesimpulannya, CBT efektif dalam meningkatkan kecerdasan penggunaan *gadget* pada siswa.

Kata Kunci : Cognitive Behavioral Therapy, Kecerdasan Penggunaan Gadget

ABSTRACT

This study evaluates the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to improve intelligent gadget use among seventh-grade students at Dharma Patra Rantau Private Junior High School. The background of this research is the high rate of gadget usage, particularly online gaming, which negatively impacts students' academic performance and productivity. This qualitative study employs a Classroom Action Research (CAR) method with two cycles, involving three students who exhibit gadget addiction, focusing specifically on online gaming. Data was collected through observation, interviews, and documentation. The findings indicate that CBT significantly reduces game-playing duration, increases students' awareness of the negative impacts of



gadget addiction, and helps them balance time between playing and studying. Additionally, CBT fosters self-control and encourages the use of gadgets for educational purposes. In conclusion, CBT is effective in enhancing intelligent gadget use among students.

Keywords : *Cognitive Behavioral Therapy, Intelligent Gadget Use*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi, khususnya internet, telah memperluas akses remaja terhadap informasi dan media sosial, namun juga menimbulkan tantangan, salah satunya adalah kecanduan gadget, terutama game online. Fenomena ini telah mempengaruhi perilaku, prestasi akademik, dan interaksi sosial remaja, yang dapat menyebabkan gangguan dalam perkembangan emosi dan kognitif mereka. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan gadget dapat menciptakan pola pikir maladaptif dan menurunkan kemampuan mengendalikan diri (Kuss et al., 2013). Hal ini menjadi isu yang signifikan, karena remaja adalah kelompok yang rentan terhadap pengaruh negatif tersebut.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan metode efektif untuk mengatasi kecanduan dan membantu mengarahkan perilaku remaja menuju perubahan positif. CBT bekerja dengan merestrukturisasi sistem kognitif dan keyakinan yang keliru, sehingga dapat menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang lebih sehat (Ali, 2011). Dalam konteks kecanduan game online, CBT berperan dalam memperbaiki pola pikir remaja yang terjebak dalam siklus penggunaan gadget berlebihan, dan membantu mereka membangun keterampilan yang lebih adaptif dalam mengelola waktu dan aktivitas.

Penelitian ini berfokus pada penerapan CBT untuk meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget di kalangan siswa kelas VII SMP Dharma Patra Rantau. Dengan intervensi ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dan kembali fokus pada pengembangan diri yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penelitian tindakan kelas dengan desain siklus, yang mencakup dua siklus pelaksanaan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada siswa kelas VII SMP Dharma Patra Rantau. Setiap siklus terdiri



dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku kecanduan gadget, khususnya game online, dan mencatat perubahan setelah intervensi CBT.

1. **Subjek dan Instrumen Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan gadget.

Instrumen yang digunakan meliputi panduan observasi dan wawancara dengan siswa, wali kelas, serta guru bimbingan konseling. Observasi mencakup indikator seperti pengaturan waktu, kontrol diri, serta dampak sosial dari penggunaan gadget.

2. **Pengumpulan dan Analisis Data**

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan secara induktif untuk menemukan pola-pola perilaku yang relevan, yang kemudian menjadi dasar untuk menarik kesimpulan.

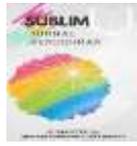
PEMBAHASAN

1. **Kecerdasan**

Intelegensi berasal dari kata "cerdas", yang berarti memiliki kepekaan, cepat menangkap masalah, dan cepat memahami informasi yang diterima. Kecerdasan adalah hasil dari perkembangan optimal pikiran dan merupakan kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah, terutama yang memerlukan keterampilan berpikir (Daryanto, 2014). Menurut Dusek (2012), kecerdasan dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Kecerdasan kuantitatif mengacu pada kemampuan memecahkan masalah yang diukur melalui tes intelegensi, sedangkan kecerdasan kualitatif berkaitan dengan pola pikir untuk menghubungkan dan mengelola informasi eksternal sesuai dengan diri sendiri. Gardner dalam Akyas (2014) mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan memecahkan masalah atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Menurut peneliti, kecerdasan adalah kemampuan atau keterampilan bawaan yang dapat berkembang, berguna bagi individu dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

2. **Gadget**

Gadget adalah perangkat elektronik berukuran kecil yang berfungsi spesifik, seperti smartphone, dengan fitur canggih dan praktis yang terus berkembang seiring



kemajuan teknologi (Putri, 2021). Menurut Handrianto (2013, dalam Juliadi, 2018), penggunaan gadget dapat memberi dampak positif, seperti mengembangkan imajinasi, melatih kecerdasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan kemampuan membaca dan pemecahan masalah. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak negatif, antara lain menurunkan konsentrasi belajar, memicu kemalasan, menurunkan keterampilan sosial, menyebabkan kecanduan, dan memengaruhi kesehatan serta perkembangan bahasa anak. Gadget telah mengalami evolusi, dari alat komunikasi sederhana hingga menjadi perangkat multifungsi yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu fitur populernya adalah game online yang memungkinkan banyak pemain berinteraksi secara daring, meskipun juga menuntut perangkat yang memadai dan koneksi internet yang stabil (Kim et al., 2004).

3. Cognitive Behavioral Therapy

3.1 Pengertian CBT

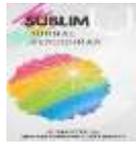
CBT merupakan pendekatan gabungan antara terapi kognitif yang berfokus pada pikiran individu dan terapi perilaku yang berfokus pada perubahan perilaku, di mana terapi ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir yang kurang realistis atau bermasalah. CBT lahir sebagai respons atas kelemahan terapi psikoanalisis dan diciptakan oleh Wolpe pada 1950-an serta AT Beck pada 1960-an. Pendekatan ini berlandaskan asumsi bahwa gangguan mental bersumber dari pikiran negatif seseorang yang memengaruhi perasaan dan perilaku.

3.2 Tujuan CBT

CBT bertujuan membantu konseli memahami sumber kesulitan emosional dan meningkatkan kontrol atas perasaan dan tindakan. Terapi ini juga berfokus pada kesadaran diri, pergeseran keyakinan irasional, perubahan perilaku, serta pelatihan keterampilan yang memungkinkan klien memiliki kendali lebih besar atas kehidupannya.

3.3 Prinsip-Prinsip CBT

CBT melibatkan beberapa prinsip dasar, termasuk pemahaman dan pembenahan pikiran yang tidak rasional, pembentukan hubungan hangat antara konselor dan klien, partisipasi aktif klien, orientasi pada masalah saat ini, fokus pada tujuan, serta pelibatan klien dalam proses belajar mandiri untuk mengatasi masalah.



3.4 Teknik-Teknik CBT

Teknik utama CBT meliputi perubahan keyakinan irasional, penggunaan pernyataan positif, penilaian ulang perasaan, dan pelatihan keterampilan sosial. Klien juga diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif.

3.5 Proses Konseling CBT di Indonesia

Proses konseling CBT yang diterapkan di Indonesia meliputi evaluasi dan diagnosis awal, analisis masalah mendasar, penyusunan strategi intervensi, perubahan keyakinan yang salah, intervensi perilaku, hingga pencegahan agar masalah tidak berulang.

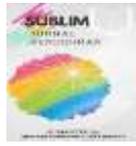
3.6 Karakteristik dan Aspek CBT

CBT memiliki karakteristik yang mencakup hubungan konselor-klien yang erat, fokus pada tujuan, metode sokratik dalam eksplorasi pikiran, dan pendekatan edukatif berdasarkan bukti ilmiah. Aspek utama CBT menurut Spiegler dan Guevremont mencakup analisis fungsional masalah klien melalui model S-O-R-C yang melibatkan Stimulus, Organisme, Reaksi, dan Konsekuensi.

3.7 Langkah-langkah Terapi CBT

CBT terdiri dari beberapa tahap, mulai dari pengkajian, diagnosis, penerapan kognitif, konseling, intervensi perilaku, perubahan keyakinan inti, hingga pencegahan. Berdasarkan Hasdy (2015), proses konseling CBT mencakup penilaian suasana hati, analisis masalah, pembentukan harapan klien, pengumpulan informasi, serta evaluasi kemajuan terapi.

Hasil Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam penelitian ini menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget di kalangan siswa SMP Dharma Patra Rantau yang kecanduan game online. Intervensi diawali dengan sesi pengamatan dan wawancara pada 28 Juli 2024 untuk memahami kebiasaan dan dampak penggunaan gadget yang berlebihan, seperti penurunan nilai akademik, keterlambatan, dan perubahan pola tidur. Berdasarkan indikator yang ditetapkan, seperti pengaturan waktu, kontrol diri, dan dampak sosial, peneliti mengidentifikasi masalah perilaku siswa yang memerlukan perbaikan.



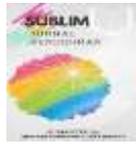
Pada siklus pertama, CBT difokuskan pada pengenalan siswa terhadap cara berpikir rasional. Siswa dibimbing untuk mengenali pola pikir maladaptif yang memicu kecanduan gadget dan diarahkan untuk menggantinya dengan perspektif yang lebih sehat. Sesi kedua pada 21 Agustus 2024 memperdalam pendekatan ini, dengan siswa mulai terbuka mengenai tantangan dan dampak negatif kebiasaan mereka, menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya pengendalian diri.

Selain mengurangi perilaku agresif, CBT juga membantu siswa berinteraksi lebih positif dengan sesama, terbukti dari pengurangan perilaku kasar dan peningkatan kedisiplinan di kelas. Penggunaan teknik CBT dalam konseling individual memungkinkan perubahan bertahap, diakui oleh guru BK dan wali kelas, yang menyebutkan peningkatan kehadiran tepat waktu, stabilitas nilai akademik, serta penurunan frekuensi siswa bermain game secara berlebihan.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya CBT sebagai metode efektif dalam mengelola kecanduan gadget pada remaja, dan peneliti merekomendasikan konseling berkelanjutan untuk mempertahankan hasil positif jangka panjang.

KESIMPULAN

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di SMP Swasta Dharma Patra Rantau pada tahun ajaran 2023–2024 menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kecerdasan penggunaan gadget, khususnya pada game online, di kalangan siswa kelas VII A. Dengan adanya kerja sama yang baik antara kepala sekolah dan guru bimbingan konseling, pelaksanaan layanan konseling berjalan efektif untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah pribadi, yang turut mendukung pengembangan karakter sehat dan positif. Meski masih terdapat perilaku adiktif, seperti seringnya keterlambatan, penurunan nilai, serta ketidakmampuan mencapai standar nilai minimum akibat kecanduan gadget, CBT terbukti membantu siswa mengurangi perilaku tersebut. Melalui pendekatan CBT, siswa mengalami perubahan perilaku yang lebih positif dalam penggunaan gadget, menunjukkan bahwa perilaku kurangnya kecerdasan dalam penggunaan gadget dapat diatasi secara bertahap. Pendekatan CBT ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan antara konseli dan konselor sebagai langkah mendukung peningkatan kecerdasan dalam penggunaan gadget.



DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. (2014). *Fundamentals of game design*. Pearson Education.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Ali, M. (2011). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Chen, Y., Chen, P. S., Hwang, J., Korba, L., Song, R., & Yee, G. (2005). An analysis of online gaming crime characteristics. *Internet Research*, 15(3), 246–261.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363–388.
- Dimas, E. T., Akmal, A., Pusat, N., & Komunikasi, K. (2017). *KAJIAN DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI ANAK DAN REMAJA*.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). *Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior*. 6(1). <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Froggatt, W. (n.d.). *Cognitive-Behaviour Therapy*.
- Hasdy, D. (2015). Identifikasi Faktor-faktor Sosial Anak Pemain Game. *Makassar: Universitas Hasanuddin*.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Irawan, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).
- Khairuni Mahasiswa Pascasarjana Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh, N. (n.d.). *DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF SOSIAL MEDIA TERHADAP PENDIDIKAN AKHLAK ANAK (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh)*.
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In *Behavioral addictions* (pp. 61–97). Elsevier.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996.



SUBLIM: Jurnal Pendidikan
E-ISSN : 2985-5357
Volume 03, Issue 02 Oktober 2024
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

- Masâ, M. M. (2020). Game Online dan Dampaknya di Mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 6(1).
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jiped.org/index.php/JSE>
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial*. Simbiosis Rekatama Media.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019a). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113–119