

Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Dikelas XI SMA Negeri 1 Kutacane T.A 2020/2021

Ichsan Yudha Pratama

¹Program Studi Bimbingan dan Konsuling, ²Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (Jl. Kapten Muchtar Basri No.3, Glugur Darat li, Kec. Medan Timur., Kota Medan, Sumatera Utara 20238)

Email: ichsanyudhapratama123@gmail.com

Abstrak

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan individu pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. CBT merupakan terapi yang mengarahkan dan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, serta memutuskan kembali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi permasalahan kecanduan game online kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane. Penelitian merupakan penelitian pendekatan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan objek penelitian sebanyak 9 orang siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara yang sesuai dengan penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecanduan game ini siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan reduksi data, memaparkan data dan mengambil kesimpulan. Dari penelitian dapat diketahui bahwa penerapan cognitive behavior therapy untuk mencegah kecanduan game online siswa sudah berhasil dilaksanakan dengan tingkat keberhasilan 87% berdasarkan tes pemahaman yang telah dilaksanakan dan asarkan perubahan perilaku siswa dalam hal kecanduan game online.

Kata Kunci: *Kecanduan Game Online, Cognitive Behavior Therapy.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin pesat dan semakin canggih, hal ini sudah dirasakan seluruh dunia. Berbagai aktivitas selalu memanfaatkan teknologi yang canggih. Perkembangan teknologi ini merupakan perkembangan zaman yang berpengaruh ke dalam kehidupan masyarakat. Salah satu dampaknya, yaitu tergantikannya permainan tradisional (*game offline*) oleh permainan modern (*game online*). Hal ini dikarenakan *game online* lebih menyenangkan dibandingkan permainan tradisional (Kurniawan, 2017:97)

Game online merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam suatu jaringan *Local Area Network* (LAN) *game* dengan fasilitas *online* via internet yang memberikan fasilitas yang lebih menarik dibandingkan dengan *game offline*. Pengaturan penyedia layanan *game online* diatur dalam (Undang-Undang Pasal 15 No.11 Tahun 2008) tentang Informasi dan Transaksi Elektronik yang mengatur bahwa setiap penyelenggara sistem elektronik (jasa layanan) harus menyelenggarakan sistem elektronik secara aman serta bertanggung jawab terhadap beroperasinya sistem elektronik yang dibuat berjalan sebagaimana mestinya. *Game online* merupakan sarana yang digunakan anak untuk bermain dengan teman-temannya melalui media *chatting*, hal ini dapat membuat siswa dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain lain dari berbagai negara. Menurut (Griffiths, 2009:32) mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan yang terpusat pada *via online* dan semua hal yang ada di dunia nyata terlupakan sehingga akan kehilangan rasa sensibilitas terhadap waktu. Hal inilah beberapa di antaranya yang menjadi dampak negatif bagi siswa.

Pada dasarnya, jaringan *game online* sangat luas dibandingkan dengan *game offline*. *Game online* dapat dimainkan oleh siapa saja dan terhubung dengan orang-orang di seluruh penjuru dunia. *Game online* termasuk salah satu permainan yang menguras emosi dan memerlukan waktu yang banyak dalam memainkannya.

Kehadiran *game online* di Indonesia disambut hangat oleh semua kalangan terkhusus diakses oleh kalangan remaja dan anak-anak. Hasil Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI) mengungkapkan bahwa penggunaan internet mengalami peningkatan setiap harinya, terutama jika dibandingkan dengan hasil riset APJI mengenai hal yang sama di tahun 2012. Penelitian mengenai profil pengguna internet di Indonesia tahun 2012 adalah 23,24%. Sementara survei di tahun 2014 menunjukkan penetrasi pengguna internet di Indonesia adalah 34,9%. Berbagai alasan individu dalam mengakses internet, salah satunya adalah untuk hiburan dan bisnis dengan persentase sebesar 32,6%, dan aktivitas bermain *game online* persentase sebesar 10,1%.

(Griffiths, 2013:313) mengungkapkan hasil penelitiannya, bahwa pada anak usia awal belasan tahun hampir sepertiga dari mereka suka bermain *game online* setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7% anak bermain paling sedikit 30 jam perminggu. Betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, selain itu *game* juga memerlukan biaya yang banyak untuk membeli kuota internet. Sejalan dengan itu, (Young & Abreu, 2011:4) mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* terjadi pada anak umur 12 dan 18 tahun, diantaranya 4,7% anak perempuan dan 5,3% anak laki-laki yang mengakses *game online*. Sedangkan di Korea Selatan siswa menghabiskan rata-rata 23 jam perminggu dan ini sama dengan negara lainnya dimana kecanduan *game online* sangat populer dikalangan anak atau remaja (Price, 2011:87).

Sejalan dengan itu, (Griffiths, 2003:294) mengemukakan bahwa adanya masalah yang muncul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi- fungsi kehidupan lain yang penting. Selain itu, penggunaan *game online* yang berlebihan juga bisa dikatakan sebagai kecanduan *game online*, dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online*, diantaranya adalah gangguan kesehatan pada pecandu *game online* yang dilihat dari segi fisik, yaitu: penyakit punggung, kehilangan waktu tidur malam yang berdampak pada mata, jarang berolahraga yang dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, dan obesitas. Jika dilihat dari segi psikis, *game online* juga banyak memberikan dampak negatif, yaitu sulit berkonsentrasi depresi dan sistem kekebalan tubuh menurun. Individu yang mengalami

kecanduan *game online* juga sering merasakan perasaan sedih, kesepian, marah, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki *self esteem* yang rendah. Hal ini mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Pecandu juga akan kesulitan membedakan antara permainan, fantasi dan realita.

(Yeedalam Karapetas, Zygours & Fotis, 2014:112) menjelaskan bahwa karakteristik individu yang kecanduan *game online* ditandai dengan kecenderungan untuk membohongi orangtua, teman-teman serta mencari alasan untuk mengisolasi diri dan menjadi terasing dari kegiatan sehari-hari. Anak yang sudah mengalami kecanduan *game online* juga akan sulit sekali berkonsentrasi dalam belajar, sulit mengatur waktu dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di sekolah, banyak masalah siswa terkait dengan *game online* dengan karakteristik seperti: sering tidak mengerjakan PR, sering terlambat datang ke sekolah, suka membolos, kedatangan di warung internet (warnet) pada saat jam pelajaran berlangsung, suka berbohong dan berkata kasar, siswa cenderung tidak ikut ekstrakurikuler dan lebih memilih untuk bermain *game online*. Berdasarkan data awal, siswa sanggup menghabiskan waktu bermain *game online* sebanyak 5-7 jam dalam sehari, bahkan bisa menghabiskan waktu 12 jam di warnet. Adanya fakta tersebut merupakan salah satu ketertarikan peneliti untuk melihat lebih dalam dan mencoba mencari beberapa faktor yang mendasari kenyamanan individu bermain *game online* di warnet maupun di *handphone* mereka masing-masing.

Selanjutnya, hal tersebut diperkuat melalui wawancara dengan Guru BK/Konselor yang menyatakan bahwa siswa yang nyaman bermain *game online* di warnet karena kurangnya perhatian orangtua di rumah, dikarenakan kedua orangtua sibuk bekerja, sehingga tidak bisa menolak ajakan dari teman untuk bermain *game online*, maka kedua hal tersebut yang mendasari munculnya kecanduan (addiction) pada siswa.

(Detria, 2013:22) menjelaskan faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online*, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan terhadap *game online*, antara lain: (1) kurangnya *self control*, sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan, (2) keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh *rating* yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar gamers (pemain *game online*) semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi serta ingin mendapat pengakuan dari teman-temannya, (3) rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, dan (4) ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya.

Pendekatan CBT menekankan pada peran penting berpikir bagaimana individu merasakan dan apa yang individu lakukan. Konsep dasar pendekatan ini adalah mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Sejalan dengan itu, (Wilding & Milne, 2013:19) CBT dapat menangani masalah emosi dan perilaku dengan menarik perhatian ke pola pikir dan *mood* (suasana hati).

(Corey dan Beck, dalam Albert R. Robert & Gilbert J. Greene, 2008:193-194) menjelaskan bahwa para terapis perilaku dan kognitif menggunakan berbagai macam teknik perilaku sesuai dengan kebutuhan klien. Ini meliputi pelatihan relaksasi, pelatihan ketegasan (assertion training), pemecahan masalah, penjadwalan kegiatan dan desensitisasi (desensitization). Dengan cognitive behavioral therapy, dilakukan modifikasi fungsi pikiran, perasaan, dan perbuatan (perilaku), dengan cara menekankan fungsi kognitif (otak) dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berkehendak, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaan, diharapkan klien dapat merubah perilakunya dari negatif menjadi positif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Kutacane yang berlokasi di jalan Iskandar Muda No.2, Babel, Kabupaten Aceh Tenggara. Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik. Kegiatan ini akan

dilaksanakan pada tahun ajaran 2020/2021 yang tepatnya dimulai dari bulan September sampai bulan Januari 2021.

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Sejalan dengan itu, (Erwin,2018:35) menjelaskan bahwa analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelolah, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

3. HASIL

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kutacane adalah Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* SiswaKelas XISMA Negeri 1 Kutacane. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(2)Kecanduan *Game Online*.

Adapaun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 9 siswa dari kelas XI dengan keseluruhan jumlah 35 orang siswa dari kelas tersebut.

Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* SiswaKelas XISMA Negeri 1 Kutacane. Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah observasi, wawancara dan melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan dan menjelaskan tentang pemahaman kecaduan *game online*.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat disimpulkan bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah SMA Negeri 1 Kutacane..

Deskripsi Kecanduan Game Online Siswa

Bermain *game* merupakan suatu aktivitas yang sangat beragam yang dihubungkan dengan ranah fisik motorik, ranah kognitif dan ranah sosial emosional. Aktivitas fisik motorik dapat ditekankan dalam kegiatan bermain *game*. *game online* adalah sebuah aktivitas yang menguras emosi dan menguras waktu.

Menurut Bapak Wahyu Maulana, S.Pd selaku guru wali kelas XI pada hari Senin, tanggal 23 Februari 2021 jam 09.00 s/d 12.00 "*Untuk masalah kecanduan game online, dikelas ini siswa ada beberapa yang mempunyai masalah tersebut dan masalah ini cenderung pada siswa laki-laki. Selain itu, siswa SMA yang memang pertumbuhan dan perkembangan mereka itu masih pada masa pubertas seperti saat ini. Contohnya: emosi tidak stabil, susah mengatur waktu dan kurangnya perhatian orangtuanya di rumah*".

Dalam hal tersebut sesuai dengan keterangan dari guru wali kelas di atas peneliti dapat memahami bahwa kelas XI terdapat beberapa siswa yang bemasalah dengan kecanduan *game online* itu dalam hal emosi dan manajemen waktu siswa tersebut.

Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutacane.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh Guru BK untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan dalam konseling. Salah satu pendekatan konseling yang bisa digunakan yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan suatu pendekatan dengan berbagai prosedur yang secara spesifik menggunakan kognitif sebagai jalan utama terapi.

CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan individu pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. CBT merupakan terapi yang mengarahkan dan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, serta memutuskan kembali. Sedangkan aspek *behavior* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Ada banyak pendekatan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan siswa. Namun, di dalam penelitian ini hanya menggunakan karena dengan layanan konseling ini siswa bisa mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dan akan diselesaikan secara berkelompok sehingga siswa dapat lebih mudah mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Berikut penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* terhadap pemahaman pengendalian diri siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Bapak Abzio Safati Tarigan, S.Pd pada hari Kamis tanggal 24 Februari 2021 jam 09.00 s/d selesai selaku guru bimbingan dan konseling di SMANegeri 1 Kutacane "*Melaksanakan pendekatan cognitive behavior therapy format kelompok tidak pernah, namun bimbingan kelompok pernah dan kemarin yang pernah dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok dengan tema motivasi belajar. Dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan prestasinya. Dan tema dalam kegiatan ini hampir setiap tahun memang di laksanakan gunanya agar kita dapat menyaring siswa yang berprestasi*".

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMANegeri 1 Kutacane dapat di pahami bahwa di sekolah SMANegeri 1 Kutacane tidak pernah di laksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok sebagaimana mestinya, hanya layanan bimbingan kelompok yang pernah di laksanakan di sekolah tersebut. Hal ini pun sesuai dengan observasi yang di lakukan peneliti, bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok memang belum pernah di laksanakan di sekolah tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK dan wali kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang bermasalah dengan kecanduan *game online*. Guru bimbingan dan konseling dan wali kelas pun memberikan daftar nama siswa yang bermasalah dengan kecanduan *game online* tersebut kepada peneliti untuk selanjutnya diberikan layanan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok. Adapun nama siswa tersebut yaitu: AH, AA, FZ, DP, YS, RA, MR, MF dan MB.

Sebagai langkah awal penelitian, peneliti menjelaskan yang dimaksud dengan layanan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan kecanduan *game online* dalam hal ini peneliti juga memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat mereka mengenai *game online*, beragam pendapat yang diutarakan oleh siswa, ada yang mengatakan cara mengendalikan diri, manajemen waktu, mengontrol emosi, tanggung jawab, membangun komunikasi, kedisiplinan, peka terhadap lingkungan dan etika. Dalam kegiatan ini anggota kelompok mau mengeluarkan pendapatnya namun tidak semua anggota juga yang mau mengeluarkan pendapatnya artinya layanan konseling kelompok ini bisa dikatakan anggota kelompok berperan cukup aktif dalam pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok. Setelah pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok selanjutnya peneliti memberikan penilaian segera (LAISEG) Jika dirasa hasil penilaian kurang memuaskan maka perlu diadakannya lagi pertemuan untuk selanjutnya dilaksanakan kembali layanan konseling kelompok dengan topik bahasan yang sama yaitu kecanduan *game online*. Dalam penelitian ini peneliti memberikan 4 kali pertemuan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok dengan topik/pembahasan mencegah kecanduan *game online*.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa yang dilakukan setelah *cognitive behavior therapy* format kelompok untuk mencegah kecanduan *game online* siswa pada hari Sabtu tanggal 1 Maret 2021 jam 08.30 s/d 12.00 WIB, sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

AH menyatakan bahwa kecanduan *game online* adalah "*Bermain game sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia*" dan cara dia mengendalikan perilaku agar tidak kecanduan bermain *game online* adalah dengan cara "*mampu mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas*" cara AH manajemen waktu belajar dan waktu bermain adalah dengan cara "*membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain*" cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara "*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*" cara AH mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara "*lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar*".

AA mengatakan kecanduan *game online* adalah "*perilaku yang dapat menghabiskan atau membuang-buang waktu*" dan cara AA mengendalikan diri dari kecanduan *game online* ini adalah dengan cara "*Yaitu lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama keluarga dan teman untuk belajar*" cara AA mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara "*Mencari informasi yang lebih jelas terlebih dahulu*" cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara "*Yaitu belajar menghargai sesama dan bersikap sopan dan santun*" cara AA mengarahkan emosi dan mengendalikan diri adalah dengan cara "*manajemen diri dan waktu untuk dimanfaatkan ke hal-hal yang lebih positif*".

FZ mengatakan kecanduan *game online* adalah "*Yaitu, aktivitas yang menyenangkan namun membuang-buang waktu*" dan cara FZ mengendalikan perilaku agar dapat tercegah dari kecanduan *game* adalah dengan cara "*menghindari penggunaan handphone yang berlebihan dan mengutamakan menyelesaikan tugas-tugas sekolah*" cara FZ mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara "*Yaitu, menanyakan sekali lagi kepada orang yang memberi informasi agar jelas informasinya*" cara FZ manajemen waktu adalah dengan cara "*membuat jadwal belajar dan lebih sering berkumpul dengan keluarga*" cara FZ mengarahkan emosi dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif adalah

dengan cara *“Yaitu, dengan cara menahan diri dan tingkah laku agar menjadi anak yang berprestasi”*.

DP mengatakan kecanduan *game online* adalah *“Perbuatan yang tidak baik dan terasing dari teman-teman sekitar”* dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara *“Menjadi orang baik dan menghormati orang lain dan sopan terhadap orang lain serta dapat bersikap adil terhadap orang lain”* cara DP mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Sebaiknya memahami informasi terlebih dahulu sampai kita bisa memahami apa yang disampaikannya agar tidak terjadi kesalahpahaman”* cara DP memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Kita harus berpikir dahulu agar bisa bertindak dengan baik”* cara DP mengarahkan dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif dan terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“Kita harus menahan diri agar lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakan”*.

YS mengatakan kecanduan *game online* adalah *“game online adalah game yang membuat orang lupa waktu dan tidak peduli dengan tanggung jawab pribadi”* dan cara YS mengendalikan perilaku agar terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“Banyak menghabiskan waktu dengan keluarga, menghindari penggunaan handphone yang berlebihan dan berperilaku baik dengan orang sekitar, sopan dengan orang yang lebih tua/teman. Ramah kepada semua orang bisa menjaga sikap, etika, dan kata-kata kasar kepada semua orang yang lebih tua”* cara YS mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Bertanya kepada yang lebih jelasnya kepada orang lain atau melihat informasi yang lebih jelasnya lagi”* cara YS memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“lebih peka terhadap tanggung jawab diri pribadi dan tugas-tugas sekolah”* cara YS mengarahkan dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif dan terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“memanfaatkan waktu senggang untuk melakukan hal-hal yang lebih positif dan menghindari penggunaan handphone yang berlebihan”*.

RA mengatakan kecanduan *game online* adalah *“perbuatan yang mendatangkan kesia-siaan dan dijauhkan oleh teman di dunia nyata”* dan cara RA mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“Menghargai waktu luang untuk beristirahat dan melakukan hal-hal yang lebih positif”* cara RA mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah bahaya bermain game secara berlebihan”* cara RA manajemen dan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Sebaiknya kita memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan”* cara RA mengarahkan dan mengendalikan diri agar terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas sekolah”*.

MR mengatakan kecanduan *game online* adalah *“aktivitas yang menguras emosi dan banyak membuang-buang waktu”* dan cara MR mengendalikan perilaku agar bisa terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“mampu mengatur waktu dan memprioritaskan pekerjaan yang terpenting dahulu, jika ingin bermain game mainlah sekedarnya saja”* cara MR mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Harus dipertanyakan lagi kejelasan informasinya”* cara MR manajemen waktu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“membuat jadwal belajar dan belajar lebih giat lagi agar kelak berguna bagi orang lain terutama keluarga saya”* cara MR mengarahkan dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif dan terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara *“mengganti aktivitas bermain game dengan melakukan hal-hal yang lebih positif seperti berolah raga”*.

MF mengatakan kecanduan *game online* adalah *“perilaku yang banyak membuang-buang waktu dan membuat stres”* dan cara MF mengendalikan perilaku agar bisa terhindar

dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*Menghargai waktu luang untuk beristirahat dan melakukan hal-hal yang lebih positif*” cara MF mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah bahaya bermain game secara berlebihan*” cara MF manajemen dan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Sebaiknya saya memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan*” cara MF mengarahkan dan mengendalikan diri agar terhindar dari kecanduan *game online* adalah dengan cara “*memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas sekolah*”.

MB menyatakan bahwa kecanduan *game online* adalah “*Bermain game sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sisa-sisa*” dan cara MB mengendalikan perilaku agar tidak kecanduan bermain *game online* adalah dengan cara “*berusaha mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas*” cara MB manajemen waktu adalah dengan cara “*membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain*” cara MB manajemen dan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*” cara MB mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar*”.

Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutacane.

Setelah menyusun perencanaan, selanjutnya peneliti bertindak sebagai guru bimbingan dan konseling yang memberikan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* format kelompok yang dilakukan sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan. Langkah awal yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* adalah dengan mengumpulkan siswa-siswi yang bermasalah tentang pengendalian dirinya menurut rekomendasi wali kelas dan guru BK yang kemudian peneliti melakukan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* format kelompok dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tahapan Permulaan (*Begining stage*)

Setelah membentuk kelompok, pemimpin kelompok memulai kegiatannya di tempat yang telah ditentukan. Adapun langkah-langkah kegiatan pada tahap ini yaitu:

- 1) Menerima secara baik dan mengucapkan terimakasih
- 2) Berdoa
- 3) Memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan sebagainya
- 4) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 5) Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui konseling kelompok
- 6) Menjelaskan cara-cara pelaksanaan yang hendak dilalui mencapai tujuan
- 7) Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, ketebukaan, kegiatan dan kenormatifan)
- 8) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, dan kehangatan empati
- 9) Perkenalan anggota kelompok
- 10) Evaluasi tahap I. Ini dilakukan untuk mengantisipasi terhadap potensi munculnya kekecewaan atau ketidakpuasan anggota kelompok terhadap proses berikutnya.

Tahapan Transisi (*Transition stage*)

Tahap transisi disebut juga sebagai tahap peralihan yang merupakan jembatan antara tahap I (permulaan) dengan tahap III (kegiatan). Tujuannya adalah terbebaskannya anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, semakin baik suasana kebersamaan dalam kelompok, maka

makin baik partisipasi aktif mereka dalam kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy format kelompok*. Pada tahap ini pemimpin kelompok melaksanakan:

- 1) Menjelaskan kembali bagaimana alur kegiatan kelompok. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok dapat memahami ia berperan sebagai apa dan apa yang harus dilakukannya dalam melakukan proses pendekatan *cognitive behavior therapy format kelompok*.
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut. Jika anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan *Cognitive Behavior Therapy format kelompok* ini maka akan dilanjutkan ke tahap kegiatan namun jika anggota kelompok merasa belum siap maka pemimpin kelompok akan mengulang kembali dari tahap awal/pembentukan.
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- 4) Memberi contoh masalah bahasan yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

Tahap Kegiatan (*Working stage*)

Tahap III (kegiatan) merupakan inti dari proses konseling kelompok. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak terburu-buru masuk pada tahapan ini sebelum konseli siap secara mental/psikologis. Dan pada tahap ini juga *cognitive behavior therapy* dilakukan. Maka pemimpin kelompok melakukan:

- 1) Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahannya secara bergantian. Dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* ini disebut sebagai tahap pengidentifikasian masalah. Setelah anggota kelompok mengemukakan permasalahannya maka pemimpin kelompok dapat memahami bahwa anggota kelompok mempunyai masalah yaitu sulit mengendalikan diri sehingga kecanduan bermain *game online*.
- 2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu. Dalam hal ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok sepakat bahwa dalam pertemuan pertama akan membahas tentang kendali perilaku dan kendali kognitif dan pertemuan kedua membahas tentang mengontrol keputusan dan mengontrol emosi. Sedangkan pertemuan ketiga kembali membahas kendali perilaku dan kendali kognitif dan pertemuan keempat membahas tentang mengontrol keputusan dan mengontrol diri.
- 3) Pembahasan. Dalam kegiatan pembahasan ini anggota kelompok dituntut untuk berlatih menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilihnya dan membangun komitmen untuk berubah menjadi yang lebih baik lagi (Sesuai dengan tujuannya dalam melakukan pendekatan *cognitive behavior therapy*) kemudian dalam pembahasan ini juga pemimpin kelompok menerapkan teknik *Acceptance and commitment* yaitu dengan cara pemimpin kelompok. Melakukan teknik *acceptance* dimana anggota kelompok diminta agar bisa meresapi dan menerima keadaan apa yang terjadi saat ini dan apa yang terjadi pada saat terdahulu dengan lapang dada tanpa melakukan pengeluhan. Kemudian dilanjutkan dengan teknik defusi kognitif dimana pada teknik ini anggota kelompok mengingat dan menuliskan dalam selembar kertas sifat baik dan sifat buruk apa yang dimiliki dari masing-masing anggota selanjutnya dilakukan teknik kontak dengan saat ini artinya anggota kelompok harus melakukan stimulasi dengan keadaan saat ini dan apa yang dirasakannya pada saat ini selanjutnya dilakukan teknik *self as context* atau diri sebagai konteks artinya masing-masing anggota kelompok melakukan observasi terhadap dirinya dengan melihat kembali bagaimana rasa empati, bagaimana cara mengontrol diri dan keputusannya, kemudian dilanjutkan dengan teknik *defining value directions* yaitu dimana setiap anggota kelompok sudah tau hal apa yang harus siswa lakukan untuk menjadikan dirinya teratasi dalam permasalahan pengendalian dirinya dan kemudian dilanjutkan dengan teknik terakhir yaitu *commitment* yaitu masing-masing anggota sudah mempunyai tekad untuk melakukan perubahan agar

masalah pengendalian dirinya dapat teratasi. Teknik ini dilakukan dalam setiap kali pertemuan.

- 4) Selingan. Dalam selingan ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan yang membangun suasana keakraban antar anggota kelompok. Adapun permainan yang dilakukan pemimpin kelompok terhadap anggota kelompok yaitu, jika-maka, buka tutup pulpen, tangkap jari, gajah semut. Nah, dalam satu permainan dilaksanakan dalam satu pertemuan.
- 5) Menegaskan kembali komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang dilakukan berkenaan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

Tahap Pengakhiran (*Termination stage*)

Tujuan dari tahap penutupan adalah untuk menarik ide-ide bersama yang signifikan, perubahan pribadi, dan keputusan yang diambil oleh anggota selama proses konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok melaksanakan:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. Dimana setelah dikumpulkannya semua kesan yang diutarakan masing-masing kelompok dapat dipahami bahwa masing-masing anggota kelompok merasa senang dan bahagia ikut serta dalam melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok, bahkan ada yang mengatakan dalam kegiatan ini mereka mendapatkan wawasan dan pengetahuan baru.
- 3) Pembahasan kegiatan lanjutan. Artinya pemimpin dan anggota kelompok menyepakati kapan pertemuan selanjutnya dilaksanakan.
- 4) Ucapan terimakasih. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan kesukarelaan anggota kelompok melaksanakan kegiatan ini.
- 5) Berdoa. Sebelum mengakhiri kegiatan ini diakhiri dengan doa yang dipimpin langsung oleh pemimpin kelompok.
- 6) Perpisahan. Dalam perpisahan ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok secara bersama-sama menyanyikan lagu sayonara sambil bersalaman.

Evaluasi

Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan kelompok, pemimpin kelompok dapat melakukan dua tahap penilaian yaitu:

- 1) Penilaian segera (*Laiseg*), yaitu dengan memperhatikan bagaimana partisipasi dan komitmen masing-masing anggota kelompok dalam proses menjalani kegiatannya.
- 2) Penilaian jangka panjang (*Laijapen*), yaitu dengan memperhatikan adanya perubahan tingkah laku dari masing-masing anggota kelompok setelah satu atau dua minggu kegiatan konseling kelompok.

Observasi Setelah Layanan

Setelah peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* kepada siswa yang bermasalah dengan pengendalian dirinya, peneliti melakukan observasi kembali kepada siswa yang telah diberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk melihat seberapa efektif *cognitive behavior therapy* yang telah diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa.

Dari beberapa observasi pada pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok yang pertama pada siklus I, masih banyak siswa yang belum mengerti dan peka serta tanggap dalam pelaksanaan kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mencegah kecanduan *game online*. Sehingga peneliti melaksanakan kembali kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* format kelompok yang kedua kalinya dan masih dalam siklus I untuk mencegah kecanduan *game online* siswa.

Pada pertemuan kedua siklus I, peneliti melihat dan mendengarkan pendapat-pendapat yang mereka keluarkan dalam mencegah kecanduan *game online*. Selanjutnya peneliti juga memberikan tes pemahaman kepada siswa untuk melihat pemahaman siswa mengenai tingkat kecanduan siswa dalam bermain *game online* sehingga siswa dapat mencegah kecanduan *game online*. Dan dari hasil tes pemahaman tersebut dapat dilihat hanya 52% siswa yang sudah bisa mengentaskan permasalahan kecanduan *game online* dalam hal ini

masih dikategorikan “Tidak Baik” sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan kecanduan *game online*.

Pada pertemuan ketiga siklus II, peneliti kembali melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok. Sesuai dari hasil tes pemahaman yang telah dilakukan diketahui bahwa kurang mampunya siswa mengentaskan permasalahan kecanduan *game online* dikarenakan siswa kurang mampu mengendalikan perilakunya dan mengendalikan serta mengarahkan emosinya dalam pertemuan ini peneliti lebih menekankan bagaimana cara mengendalikan perilaku dan mengendalikan serta mengarahkan emosi saat dalam keadaan yang tidak diinginkan. Dan hasil observasi yang dilakukan peneliti setelah diadakannya pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mencegah kecanduan *game online* sudah cukup memuaskan namun komitmen yang sudah siswa bangun dalam penerapan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok masih mudah goyah dalam arti kata siswa masih ragu-ragu dalam menjalankan komitmen yang sudah dibangunnya. Maka peneliti kembali melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok untuk yang terakhir kalinya agar siswa benar-benar yakin dengan komitmen yang telah dirangkainya untuk dijalankan di kehidupannya sehari-hari.

Pada pertemuan keempat siklus II, peneliti kembali melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok dan kali ini di fokuskan pada bagaimana cara membangun komitmen yang baik agar siswa bisa benar-benar paham bagaimana cara mengendalikan dirinya dari kecanduan *game online*. Dan hasil observasi yang peneliti lakukan setelah diadakannya pertemuan keempat pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok peneliti sangat puas atas kepekaan dan pemahaman siswa untuk mencegah kecanduan *game online* siswa, karena pada dasarnya siswa benar-benar menjalankan bagaimana perilaku dan bagaimana kognitif, cara mengambil keputusan dan mengontrol emosi yang baik, dan siswa juga sudah dapat mengaplikasikan komitmen yang telah dirangkainya saat proses pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok. Selanjutnya peneliti juga melakukan tes pemahaman untuk melihat keberhasilan siswa dalam mencegah kecanduan *game online* siswa hal ini dilakukan agar hasil penelitian lebih mutlak dan riil. Dari hasil tes pemahaman tersebut diketahui siswa sudah mampu mencegah kecanduan *game online* sebesar 87% yang di kategorikan dengan “Baik”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa siswa sudah mampu mencegah kecanduan *game online* dengan baik. Sehingga dapat dikatakan siswa mampu mengatur waktu dan menggunakan waktu untuk hal-hal yang positif serta menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

Refleksi Hasil Penelitian

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap keadaan siswa setelah diberikan penerapan pendekatan *cognitive behavior therapy format* kelompok untuk mencegah kecanduan *game online* siswa melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa kelas XI SMA Negeri Kutacan dapat dilihat bahwa siswa sudah mampu mengendalikan diri dalam bermain *game online* dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari sikap keseharian siswa di sekolah seperti siswa mampu bersikap disiplin di sekolah dan mampu mengontrol diri dan emosinya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane pada siklus I hanya terjadi perubahan berkisar 52% dan masih dikategorikan “Tidak Baik” sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk membantu siswa dalam mencegah kecanduan *game online*.
2. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XSMA Negeri 1 Kutacane pada siklus II terjadi perbedaan yang

sangat signifikan dari sebelumnya. Sehingga peneliti tidak perlu melakukan tindak lanjut ke siklus III.

Penerapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas

5. REFERENSI

- Adisusilo, Sutarjo. 2014. *Pembelajaran Nilai Karakter*. Jakarta: Rajawali Pers
- Amina, Sukendar dan Wibowo. 2016. *Kompetensi Pedagogik Karakteristik Peserta Didik*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Amti, E & Prayitno. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deliati, D., Yusnandar, W., & Muslih, M. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menggunakan Pipa Paralon Sebagai Tempat Tanaman Hidrofonik Sayur-Mayur Didesa Kotangan Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang. *JURNAL PRODIKMAS Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 66-78.
- Deliati, D., Sakinah, N., & Naimi, N. (2019). Development of Administration Quality In Madrasah Tsanawiyah 'Aisyiyah, Medan. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 538-541.
- Deliati, D. (2022). Faktor Pendidikan Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dasar, Menengah dan Tinggi [JMP-DMT]*, 3(1), 9-13.
- Deliati, D., Dewi, R. S., & Lesmana, G. (2019). Spirograph Media for Kindergarten Teachers of 'Aisyiyah in Tanjung Sari Village. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 468-471.
- Deliati, D., & Lesmana, G. (2019). The Increase of Student Learning Interest through the Application of Recitation Methods Assisted by Cyber Counseling Media. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 448-453.
- Hariani, P. P., & Wastuti, S. N. Y. (2020). Pemanfaatan e-learning pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 41-49.
- Hasibuan, M. F., & Jamila, J. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.
- Hasibuan, M. F., Jamila, J., & Nasution, I. S. (2020). Pelatihan Penyusunan Program Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Kompetensi Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di SMP. *ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(1), 49-53.
- Hayati, I., Wastuti, S. N. Y., & Manik, J. R. (2021). Peningkatan Ketahanan Pangan Keluarga Pada Masa Pandemi Covid 19 Melalui "Berkale"(Ember Kangkung Dan Lele) Di Wilayah Pimpinan Cabang Aisyiyah Percut Sei Tuan. *Prosiding Snasppm*, 6(1), 697-701.
- Hasibuan, M. F., & Jamila, J. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.
- Hasibuan, M. F., Jamila, J., & Nasution, I. S. (2020). Pelatihan Penyusunan Program Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Kompetensi Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di SMP. *ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(1), 49-53.
- Putri, S. R., & Siregar, I. K. (2019). Motivational Achievement Relationship and Procrastination Academic. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(3), 105-108.
- Putri, S. R., Mushlihuiddin, R., Siregar, I. K., & Irvan, I. (2020). PKM Pelatihan Siaga Bencana Angkatan Muda Muhammadiyah di Kota Binjai. *JURNAL PRODIKMAS Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 35-38.
- Putri, S. R. (2018). PENGARUH PENERIMAAN OLEH TEMAN SEBAYA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SMP DAN SMA MUHAMMADIYAH SE-KOTA BINJAI. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 1(3), 105-111.
- Wastuti, S. N. Y. (2018). Efikasi Diri terhadap Kinerja Karyawan PDAM Tirtanadi Unit Instalasi Pengolahan Air Sungai. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 35-42.
- Wastuti, S. N. Y., & Haryati, F. (2019). PENGARUH SELF-EFFICACY DAN COPING TERHADAP PERILAKU ASSERTIF MAHASISWA. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 54-60.