

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasi atau belum terpublikasi. Dengan melakukan langkah ini, maka akan dapat dilihat sampai sejauh mana orisinalitas dan perbedaan penelitian yang hendak dilakukan.¹ Beberapa kajian terdahulu yang ditemukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Rapihah, "*Cognitive behavior therapy* untuk Meningkatkan Religiusitas Anak Usia *Playgroup*", Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. Rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses penerapan *Cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan religiusitas anak usia *playgroup*? 2) Bagaimana hasil dari penerapan *Cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan religiusitas anak usia *playgroup*?

Adapun hasil dari penelitian ini adalah *Cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan religiusitas anak usia *playgroup* dilakukan sebagaimana proses dan tahapan bimbingan dan konseling pada umumnya yang dimulai dengan identifikasi masalah dan disambung dengan diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, lalu ditutup dengan evaluasi/*follow up*. Sedangkan hasil akhir dari penerapan *cognitive*

¹ Tim Penyusun, *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah*, (Jember: IAIN Jember, 2019), 47- 48.

behavior therapy untuk meningkatkan religiusitas anak usia *playgroup* dikategorikan cukup berhasil.²

2. Nurul Ilmiah, “Aplikasi Terapi *Life Mapping* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Menangani Siswi yang Membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo”, Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015. Rumusan Masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan Andin sering membolos di SMA Al- Islam Krian Sidoarjo? 2) Bagaimana proses aplikasi Terapi *Life Mapping* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam Krian? 3) Bagaimana hasil aplikasi Terapi *Life Mapping* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam Krian?

Adapun hasil dari penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswi membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo antara lain faktor kemalasan klien, faktor pendidikan dan sekolah, faktor teman sebaya, sedangkan prosesnya melalui identifikasi masalah, diagnose dan prognosis, *treatment* dan *follow up*. Adapun hasil dari aplikasi terapi *life mapping* berhasil membuat siswi berhenti membolos dan sekarang sudah aktif masuk disekolah.³

3. Chusnul Maulidiyah E. A, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive behavior therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat

² Rapihah, “*Cognitive behavior therapy* untuk Meningkatkan Religiusitas Anak Usia *Playgroup*”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 128.

³ Nurul Ilmiah, “Aplikasi Terapi *Life Mapping* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Menangani Siswi yang Membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015), 95.

Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015.

Rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akibat *Culture Shock* pada mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? 2) Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan akibat *Culture Shock* mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? 3) Bagaimana hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan akibat *Culture Shock* mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

Adapun hasil dari penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan akibat *Culture Shock* yaitu: Faktor Internal yaitu anggapan konseli bahwa sulit beradaptasi dengan orang baru dan lingkungan baru yang memiliki bahasa berbeda dengannya. Faktor Eksternal yaitu kenyataan bahwa budaya yang konseli bawa memiliki perbedaan dengan budaya barunya baik dari segi norma, adat, maupun bahasa. Sedangkan untuk prosesnya melalui tahapan inti yaitu identifikasi masalah,, diagnosa, prognosa, treatment dan follow up. Adapun hasilnya dinyatakan berhasil dengan persentase sebesar 75%.⁴

⁴ Chusnul Maulidiyah E. A, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive behavior therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015), 122.

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan

No.	Nama, Judul Dan Tahun Terbit	Persamaan	Perbedaan
1.	Rapikah, “ <i>cognitive behavior therapy</i> untuk Meningkatkan Religiusitas Anak Usia <i>Playgroup</i> ”, 2018.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan kualitatif 2. Sama-sama membahas <i>cognitive behavior therapy</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian Purposeful sampling sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. 2. Penelitian tersebut menggunakan subyek anak-anak sedangkan penelitian ini menggunakan subyek anak remaja. 3. Penelitian tersebut menggunakan Teknik pengumpulan data observasi dan wawancara sedangkan penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. 4. Lokasi penelitian tersebut di Jl. Jemur Wonosari Gang Buntu sedangkan lokasi penelitian ini di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso.
2.	Nurul Ilmiah, “Aplikasi Terapi <i>Life Mapping</i> dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior</i> dalam Menangani Siswi yang Membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo”, 2015.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian Kualitatif 2. Sama-sama membahas <i>active knowledge sharing</i> 3. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian fenomenologi sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. 2. Lokasi penelitian tersebut di SMA Al-Islam Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo sedangkan lokasi penelitian ini di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan

No.	Nama, Judul Dan Tahun Terbit	Persamaan	Perbedaan
		dan dokumentasi.	Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso.
3.	Chusnul Maulidiyah E. A, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan <i>Cognitive behavior therapy</i> untuk Mengurangi Kecemasan Akibat <i>Culture Shock</i> Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya", 2015.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian Kualitatif 2. Sama-sama membahas <i>active knowledge sharing</i> 3. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian fenomenologi sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. 2. Lokasi penelitian tersebut di SMA Al-Islam Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo sedangkan lokasi penelitian ini di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso.

B. Kajian Teori

1. Youtube

a. Pengertian Youtube

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video yang dibuat oleh tiga mantan karyawan PayPal pada Februari 2005. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video. Perusahaan ini berkantor di San Bruno di California, dan memakai teknologi Adobe Flash Video dan HTML5 untuk menampilkan berbagai macam konten video buatan pengguna, termasuk klip film, klip TV dan video musik. Selain itu ada juga konten amatir seperti blog vlog, video orisional pendek dan video pendidikan.

Adiktif atau kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata *candu* yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, jadi kecanduan sama dengan ketagihan atau rasa ingin mengulang kembali. Kecanduan ini berefek dapat melupakan hal-hal yang lainnya. Dimana kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatrik yang ditandai dengan adanya penggunaan yang berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila jika digunakan terus menerus akan berakibat negatif pada kehidupan penggunanya. Seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga, teman, ataupun dengan pekerjaan.

Menurut Davis kecanduan adalah bentuk ketergantungan seseorang secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Maka dapat disimpulkan bahwa adiktif adalah dimana seseorang atau individu merasakan ketergantungan (keinginan berulang) terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilakunya, sehingga ia jika tidak dapat memenuhi hal tersebut ia akan merasakan sebagai seorang yang terhukum jika tidak memenuhi hasrat dari kebiasaannya.

b. Indikator Penggunaan *Youtube*

Menurut Kimberly S. Young menyebutkan pengguna yang adiktif sebagai *dependent*, yakni menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan

bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet. Biasanya waktu yang digunakan dalam berinternet antara 20 hingga 80 jam per Minggu dengan 15 jam persesi online. Sedangkan individu yang normal dalam menggunakan internet hanya menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam perminggu. Beberapa kriteria sebagai indikator adiktif antara lain:

- 1) Perhatian tertuju pada internet. Kriteria ini dimaksudkan bahwa, individu yang adiktif biasanya perhatiannya selalu terpaku hanya untuk memikirkan aktifitas *online*. Baik aktifitas *online* yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera *online* kembali.
- 2) Penggunaan internet terus meningkat. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- 3) Tidak mampu mengontrol penggunaan internet. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu tidak mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berinternet, apalagi untuk mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
- 4) Perasaannya tidak nyaman jika offline. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu akan merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

- 5) Online lebih lama dari yang diharapkan. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu sulit untuk menetapkan waktu kapan harus menghentikan aktifitasnya berinternet.
 - 6) Berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu berani mempertaruhkan atau mengambil resiko untuk kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya demi kepentingan internet.
 - 7) Berbohong tentang aktifitas berinternet. Kriteria ini maksudnya adalah bahwa individu berani berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan aktifitasnya yang berkaitan dengan internet.
 - 8) Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah. Kriteria ini sangat jelas menggambarkan bagaimana internet sudah dijadikan tempat pelarian atau solusi dari masalah yang dihadapinya.⁵
- c. Sejarah *Youtube*

Youtube didirikan oleh Chad Hurley, Steven Chen dan Jawed Karim yang sebelumnya merupakan karyawan pertama Pay Pal. Hurley belajar desain di Indiana University of Pennsylvania, sementara Chen dan Karim belajar ilmu komputer di University of Illinois at Urbana- Champaign. Hurley dan Chen mengembangkan ide *Youtube* pada bula pertama tahun 2005 setelah mengalami

⁵ A. Said Hasan Basri, "Kecenderungan Internet Addiction Disorder , 414-415

kesulitan saat berbagi video pesta makan malam di apartemen Chen di San Francisco. Karena saat itu Karim tidak dapat datang pada acara tersebut akhirnya ide *Youtube* tercetus di benak Chen setelah acara pesta makan malam. *Youtube* berawal dari sebuah perusahaan teknologi rintisan yang didanai oleh investasi senilai \$11,5 juta dari Sequoia Capital antara November 2005 dan April 2006. Kantor pertama *Youtube* berada di Pizzeria dan restoran Jepang di San Mateo California. Video pertama *Youtube* berjudul *Me at the zoo*. Video ini menampilkan pendamping Jewed Karim di San Diego Zoo, yang diunggah pada tanggal 23 April 2005 dan masih ada sampai sekarang. Pertumbuhan situs ini meroket pada bulan Juli 2006, perusahaan ini mengumumkan bahwa lebih dari 65.000 video diunggah setiap harinya dan situs ini menerima 100 juta kunjungan video perhari. *Youtube* mengatakan bahwa ada sekitar video berdurasi total 60 jam diunggah setiap menit dan tiga perempat materialnya berasal dari luar A.S. *Youtube* menjajaki kerja sama pemasaran dan periklanan dengan NBC pada bulan Juni 2006. Bulan November 2009 *Youtube* meluncurkan “Shows” untuk penonton Britania Raya dan menawarkan sekitar 4.000 acara berdurasi penuh dari 60 mitranya. Januari 2010 *Youtube* kembali memperkenalkan layanan sewa film daring, yang saat ini hanya tersedia untuk pengguna di kawasan Amerika, Kanada, Britania Raya. Pada Maret 2010, *Youtube* menyiarkan konten tertentu secara gratis. Tanggal 31

Maret 2010 *Youtube* mengeluarkan design baru dengan tujuan menyederhanakan antarmuka dan meningkatkan waktu yang dihabiskan pengguna di situs ini.⁶

Konten di *Youtube* diunggah oleh individu, pengguna tak terdaftar dapat menonton video sementara pengguna terdaftar dapat mengunggah video dalam jumlah yang tak terbatas. Video yang dianggap berisi konten ofensif hanya dapat ditonton oleh pengguna terdaftar yang berusia 18 tahun atau lebih.⁷

d. Perkembangan *Youtube*

Perkembangan *Youtube* sangat pesat, video pertama *Youtube* diunggah pada tanggal 23 April 2005, oleh *co-founder Youtube* yaitu Jawed Karim, di San Diego dengan judul San Diego Zoo. Lebih dari 100 jam video (akumulasi durasi) di *upload* ke *Youtube* dalam satu menit. Yang berarti pengguna *Youtube*, baik penonton dan konten Creadornya sangat ramai. Dengan fakta sebelumnya, apakah kamu ingin menonton semua video yang ada di *Youtube*? Tentu boleh saja, akan tetapi syaratnya kamu harus menonton tanpa henti dan menghabiskan 2.000 tahun lamanya.

Youtube digunakan oleh miliaran lebih pengguna, hampir 1/3 dari semua orang pengguna internet di dunia. *Youtube* didirikan oleh tiga mantan karyawan PayPal yang melegenda tersebut. Dari legenda mereka membuat legenda baru.

⁶ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Youtube> diakses pada 01 Juli 2020 pukul 20:25 WIB

⁷ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Youtube> diakses pada 01 Juli 2020 pukul 20:25 WIB

2. *Cognitive behavior therapy*

a. Sejarah *Cognitive behavior therapy*

Cognitive behavior therapy dikembangkan oleh beberapa ahli, diantaranya Albert Ellis dengan Rational Emotive Therapy (1962), Aaron T. Beck dengan *cognitive behavior therapy* (1964), Donald Meichenbaum dengan *Cognitive Behavior Modification* (1977), dan Arnold Lazarus dengan *Multimodal Therapy* (1976). Serta tidak kalah pentingnya sumbangan yang diberikan pula oleh Michael Mahoney (1991), Vittorio Guidano dan Giovanni Liotti (1983).⁸

Tokoh dari *cognitive behavior therapy* adalah Aaron T. Beck (1976, 1986) ia mengembangkan *cognitive behavior therapy* ini pada kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus-kasus kecemasan hingga kasus phobia sampai pada kasus gangguan kepribadian. *Cognitive behavior therapy* ini memiliki kesamaan dengan Rational Emotive Therapy dalam hal pendekatan aktif, direktif, yang terpusat dan terstruktur. Terapi ini lebih menekankan pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku). Pendekatan ini berdasarkan pemikiran yang logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh saat ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk merubah cara pandang klien melalui pemikiran otomatisnya dan memberi ide

⁸ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), 14.

untuk merestrukturisasi pemikiran negatif dan kepercayaan yang maladaptif.

Seorang psikoanalisis sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus- kasus klinis yang ditanganinya, dengan ini Aaron Beck tertarik untuk menjelajahi pikiran otomatis klien dalam teori *Cognitivenya*. Beck yakin jika klien dalam keadaan dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berfikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut sebagai distorsi kognitif, antara lain:

- 1) Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berfikir secara “*castastrophic*” atau berfikir seburuk-buruknya. Contoh: seorang pria yang mengalami kegagalan dalam hubungan perkawinannya membuat ia menjadi enggan untuk membangun hubungan yang baru, karena ia yakin akan gagal lagi.
- 2) Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal- hal yang terbatas. Contoh: seorang wanita telah menentukan kriteria yang tinggi dalam memilih calon suami, berakibat dari kriteria yang tinggi tersebut belum terpenuhi lalu ia menyimpulkan bahwa ia tidak layak untuk bersuami.
- 3) Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain. Contoh: pengalaman anak yang memiliki anak yang

berselingkuh, menumbuhkan keyakinan bahwa semua laki- laki senang berselingkuh.

- 4) Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif. Contoh: kegagalan kecil yang dianggap sebagai akhir dari segalanya.
- 5) Personalisasi, membuat klien menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri. Contoh: ketika klien tidak datang dalam pertemuan konselingnya, terapis meyakini bahwa hal tersebut terjadi karena kegagalan dalam pelaksanaan konseling.
- 6) Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan. Contoh: kegagalan untuk diterima dalam dunia bekerja membuat klien merasa bahwa distorsi kognitif (bahwa dirinya tidak berharga).
- 7) Pola pemikiran yang terpolarisasi, kecenderungan untuk berfikir dan mengintrepetaskan segala sesuatu dalam bentuk “*all or nothing*” (semua atau tidak sama sekali). *Cognitive behavior therapy* menekankan pada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.⁹

⁹ A. Kasandra Oematjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior*, 16.

b. Pengertian *cognitive behavior therapy*

Cognitive behavior therapy adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif klien. Terapis membantu klien untuk mengganti intrepetasi yang irasional suatu peristiwa yang akan diganti dengan interpretasi yang rasional. Atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan, pola pikiran yang terpolarisasi, pelabelan diri dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.¹⁰

Teknik dan metode konseling kognitif behavioral cenderung menggunakan sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah, program seperti ini dapat mencakup:

- 1) Menciptakan relasi antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar dari pemikiran dan penanganan yang akan diberikan.
- 2) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, serta kognisi.
- 3) Menetapkan target perubahan.
- 4) Penerapan *cognitive behavior therapy*.
- 5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- 6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk mengautkan

¹⁰ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), 28-31.

dari apa yang didapatkan.¹¹

Berdasarkan paparan diatas mengenai *cognitive behavior therapy*, maka dapat menyimpulkan bahwa pengertian *cognitive behavior therapy* adalah pendekatan konseling yang menekankan pada kapasitas klien untuk menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya untuk memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap dirinya dan sekelilingnya. Disini klien diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir yang menyimpang melalui proses evaluasi, dengan cara mengenali, mengamati dan memonitor pikiran otomatisnya. Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan perilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang ia inginkan, sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar- Ra'd ayat 11:

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۖ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا

بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّن

دُونِهِ ۗ مِنْ وَّالٍ ۗ

Artinya: Bagi manusia ada malaikat- malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat

¹¹ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet 1* (Jakarta: Kencana, 2006), 157.

menolaknya; dan sekali- kali ada pelindung bagi mereka selain Dia” (Q.S. Ar- Ra’d Ayat: 11).¹²

c. Konsep Dasar Teknik *cognitive behavior therapy*

Pada dasarnya *cognitive behavior therapy* meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui rangkaian Stimulus - Kognisi - Respon (SKR), saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, pemikiran rasional tersebut dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku pada manusia, maka fungsi *cognitive behavior therapy* adalah diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah kognitif tersebut diharapkan manusia dapat merubah pola pikiran dan perasaannya yang negatif menjadi positif.

Penyebab utama dari gangguan perilaku adalah sistem keyakinan dan kepercayaan setiap manusia. Seseorang dapat menilai situasi dan menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional yang akan berpengaruh pada tindakan yang akan dilakukan. Hal ini sangat erat hubungannya

¹² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 250.

dengan latar belakang, pengalaman, perkembangan nilai- nilai, dan kapasitas diri.

Untuk memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, *cognitigve behavior therapy* mencoba menguraikan penyebabnya sebagai akibat dari:

- 1) Adanya pikiran dan asumsi irasional
- 2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia

Gangguan psikologis umumnya berakar pada masa kanak-kanak, akan tetapi hal tersebut dapat diperkuat dengan cara pengulangan pada masa selepas kanak-kanak (remaja). Dari setiap diri individu memegang erat peran dalam tingkah laku mereka, dari hal tersebut mereka akan memfokuskan diri dalam memeriksa atau menyimpulkan asumsi dan konsep yang salah atau negatif. Selanjutnya konsep negatif tersebut akan mempengaruhi kualitas perasaan yang ditampilkan untuk menjadi negatif. Dari perasaan negatif tersebut akan mengarah pada tingkah laku menjadi negatif.

d. Tujuan, Prinsip dan Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

- 1) Tujuan *cognitive behavior therapy*

Tujuan *cognitive behavior therapy* adalah mengajak klien untuk menentang pikiran yang salah (irasional) dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah dihadapinya. Konselor diharapkan dapat menolong klien dalam mencari keyakinan yang sifatnya

dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya.

Cognitive behavior therapy lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk merubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Akan tetapi dari sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu klien dengan cara mencoba klien dapat menerima masa lalunya sebagai dari bagian kehidupan, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.¹³

2) Prinsip *cognitive behavior therapy*

Sebelum membahas lebih jauh mengenai karakteristik *cognitive behavior therapy*, lebih tepatnya konselor harus memahami prinsip- prinsip yang mendasari tentang *cognitive behavior therapy*. Dengan pahamiannya prinsip ini diharapkan konselor dapat mudah memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari sesi persesi serta penerapan tentang teknik *cognitive behavior therapy*. Berikut adalah prinsip- prinsip dari *cognitive behavior therapy*:

a) Prinsip 1

Cognitive behavior therapy didasarkan pada formulasi yang berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi

¹³ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior*, 9.

kognitif konseli. Pada momen yang strategis konselor mencoba menemukan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian berfikir, merasa dan bertindak.

b) Prinsip 2

Cognitive behavior therapy mempunyai dasar pemikiran yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang ada. Melalui kegiatan konseling yang hangat, empati, peduli dan orisinitas terhadap respon dari permasalahan konseli, hal tersebut akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan proses konseling.

c) Prinsip 3

Cognitive behavior therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dari proses konseling jadi keputusan konseli adalah keputusan yang telah disepakati bersama antara konseli dan konselor. Jika konseli aktif dalam pelaksanaan proses konseling maka konseli akan paham apa yang harus dilakukan setiap proses konseling.

d) Prinsip 4

Cognitive behavior therapy berorientasi pada tujuan dan

berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar respons konseli terhadap masalah yang ada pada pikiran yang mengganggu tujuan, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

e) Prinsip 5

Cognitive behavior therapy berfokus pada kejadian saat ini. Konseli dilakukan mulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini (*here and now*). Perhatian konseli berarah pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengeluarkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

f) Prinsip 6

Cognitive behavior therapy merupakan edukasi, bertujuan menjadikan konseli sebagai terapis dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama konseli memahami permasalahan dan sifat yang sedang dihadapinya termasuk *cognitive behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku.

Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

g) Prinsip 7

Cognitive behavior therapy berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan 6 sampai 14 kali sesi pertemuan. Agar proses konseling tidak panjang diharapkan secara kontinu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self help*.

h) Prinsip 8

Cognitive behavior therapy memiliki sesi pertemuan yang terstruktur. Struktur ini memiliki tiga bagian. Bagian awal, menganalisis perasaan konseli dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi pada satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda pada setiap konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework assignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling lebih dipahami oleh konseli dan

meningkatkan kemungkinan mereka mampu melaksanakan *self- help* diakhir sesi konseling.

i) Prinsip 9

Cognitive behavior therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu dalam hal identifikasi tersebut serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologi negatif.

j) Prinsip 10

Cognitive behavior therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pikiran, perasaan dan tingkah laku, pertanyaan- pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive behavior*. Pertanyaan berbentuk sokratik merupakan inti dari proses evaluasi konseling.¹⁴

3) Karakteristik *Cognitive behavior therapy*

¹⁴ M. Hafidz Akhiriwan, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive behavior therapy dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (Anxiety) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2014), 48-51.

Karakteristik dari *Cognitive behavior therapy* didasari pada model kognitif dari respons emosional. Dari fakta-fakta ilmiah menunjukkan bahwa pikiran kita menimbulkan perasaan dan perilaku. Keuntungan dari model kognitif ini adalah:

- a) Kita dapat merubah cara berfikir kita agar dapat merasakan dan bertindak lebih baik meskipun susasanya tidak berubah.
- b) Sesi yang diperlukan dalam konseling CBT rata-rata 12 sesi (*across all types of problems*) yaitu untuk mengatasi problem yang dihadapi 1, 2, 4, 8, 12 minggu kedepan. Yang membuat CBT singkat adalah analisa fungsional yang menentukan kekuatan dan kelemahan klien.
- c) CBT berfokus pada keprihatinan klien dan kelemahannya.
- d) *Therapeutic Relationship* dapat menimbulkan kepercayaan antara klien dan konselor akan tetapi CBT fokus kepada mengajar keterampilan yang rasional.

CBT merupakan usaha antara klien dan konselor. Konselor berfungsi untuk melakukan *asessment* untuk mengetahui apa yang ingin dicapai klien (*goals*) dan membantu mencapainya. Peran konselor adalah sebagai pendengar, pengajar dan pendorong. Klien berfungsi sebagai mengekspresikan keprihatinannya, belajar dan mengimplementasikan yang dipelajari bersama dengan

konselor.

- e) CBT menggunakan metode *Socratic*. Konselor mendapatkan apa yang menjadi keprihatinan klien secara tepat yang selalu diverifikasi. Maka konselor selalu mengajukan pertanyaan akan tetapi bukan pertanyaan yang mengulang.
- f) Dalam konseling CBT selalu terstruktur dan terarah, artinya setiap pertemuan telah di tetapkan secara spesifik, khususnya keprihatinan klien. Teknik yang diberikan dalam proses konseling adalah mengajak klien untuk berfikir rasional tentang rasa keprihatinannya.¹⁵
- g) Tujuan dari CBT adalah membantu klien belajar kembali (*relearn*). Dimana yang dipelajari adalah menghindari reaksi yang tidak diinginkan dan selanjutnya belajar cara baru untuk bereaksi yang tepat atas permasalahannya.
- h) Teori dan tekkn CBT bergantung pada *inductive model*. Dimana aspek yang menjadi pusat perhatiannya adalah berpikir rasional yaitu berdasarkan fakta bukan hanya berdasarkan asumsi. *Inductive model* yang digunakan adalah mendorong seseorang untuk melihat pikirannya dan mempertanyakan kembali serta menguji pikirannya tersebut (*meta thinking*).

¹⁵ Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress*, (Bandung: Mimbar, 2016), 176.

- i) Elemen pokok CBT adalah *Assignment* dan *Homework* merupakan proses pelatihan (pengulangan) agar dapat menjadi *procedural knowledge* dimana dalam hal ini konselor berfungsi sebagai *coach* yang akan melatih klien dalam menguasai keterampilannya (*mastering skills*).³³

3. *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi *Penggunaan Youtube*

Cognitive behavior therapy adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif klien. Terapis membantu klien untuk mengganti intrepetasi yang irasional suatu peristiwa yang akan diganti dengan interpretasi yang rasional.¹⁶

Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, pemikiran rasional tersebut dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku pada manusia, maka fungsi *cognitive behavior therapy* adalah diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.

Penerapan *cognitive behavior therapy* untuk upaya mengurangi penggunaan *youtube* diharapkan dapat merubah kebiasaan konseli yang adiktif terhadap *youtube*. Dengan penerapan *cognitive behavior therapy* konseli diajak untuk merubah pemikiran irrasional menjadi rasional, yaitu merubah pola pikir konseli yang selalu mengutamakan *youtube* dari pada kegiatan aktivitas lainnya dengan mengganti kegiatan yang lebih positif.

¹⁶ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*, 16.