

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Dalam sebuah penelitian kualitatif pasti ada objek atau tempat yang dijadikan lokasi penelitian. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penelitian maka diperlukan data yang dapat menjelaskan bentuk atau lokasi penelitian tersebut. Adapun data profil yang menjadi objek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Profil sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan

Nama	: UPTD SPF SMP NEGERI 2 TAMANAN
NPSN	: 20521764
Akreditasi	: A
Nama Kepala Sekolah	: Drs. Murtaji, M.Pd.
Alamat	: Tamanan
Kode Pos	: 68263
Desa/Kelurahan	: Sumber Kemuning
Kecamatan	: Kec. Tamanan
Kota/Kabupaten	: Kab. Bondowoso
Provinsi	: Jawa Timur
Status Sekolah	: Negeri
Jenjang Pendidikan	: SMP
Email	: smpn2tamanan@gmail.com

2. Visi dan Misi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan

Visi merupakan serangkaian kata yang menunjukkan impian, cita-cita atau nilai inti sebuah keinginan sekelompok orang atau secara pribadi dengan pandangan yang jauh kemasa depan demi mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Sedangkan Misi Sendiri yaitu suatu pernyataan tentang apa yang harus dikerjakan dalam usaha mewujudkan visi yang dibuat. Adapun visi misi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso adalah sebagai berikut:

a. Visi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso

Unggul dalam prestasi berdasarkan IMTAQ, IPTEK dan Berwawasan Lingkungan.

Indikator pencapaian visi SMP Negeri 2 Tamanan adalah:

- 1) Unggul dalam proses pembelajaran
- 2) Unggul dalam perolehan Nilai Ujian Nasional
- 3) Unggul dalam persaingan melanjutkan ke jenjang pendidikan di atasnya.
- 4) Unggul dalam lomba karya ilmiah remaja, kreativitas, kesenian dan olahraga.
- 5) Unggul dalam sarana dan prasarana
- 6) Unggul dalam pelayanan
- 7) Unggul dalam karakter
- 8) Unggul dalam aktivitas keagamaan
- 9) Unggul dalam kepedulian sosial

b. Misi SMP Negeri 2 Tamanan Bondowoso

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 2) Menumbuhkan, menciptakan dan meningkatkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga.
- 3) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal.
- 4) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan juga budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- 5) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan kelompok kepentingan terkait dengan sekolah (*stakeholder*).¹

3. Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Pendidik dan tenaga pendidik merupakan sumber daya manusia yang memiliki tugas dan fungsi memerdekakan dunia pendidikan. Tanpa sumber daya manusia maka lembaga tersebut tidak dapat mewujudkan tujuan pendidikan sehingga sumber daya manusia tersebut memiliki peran yang sangat penting bagi dunia pendidikan. Adapun data pendidik dan tenaga kependidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan sebagaimana tabel dibawah ini.

¹ Dokumentasi Staff Tata Usaha Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso

Tabel 4.1
Daftar Pendidikan dan Tenaga Kependidikan
di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso

No.	NAMA	KETERANGAN
1.	Purwo Budi Sutanto, S.Pd. M.Pd.	Pengawas
2.	Drs. Murtaji, M.Pd.	Kepala Sekolah
3.	Relize Triana, S.Pd.	Wakasek
4.	Drs. Saiin	Wakasek
5.	Sri Haryati, S.Pd.	Kurikulum
6.	Sunarto, S.Pd.	Kurikulum
7.	Suswati, S.Pd.	Bendahara
8.	Mashuri	Komite Sekolah
9.	Rica Susilowati, S.Pd.	Kesiswaan
10.	Enge Rika Lilyana, S.Pd.	Humas
11.	Dra. Ana Budiwati	Guru BK
12.	Maimuna, S.Pd.	Guru
13.	Aeny Yuliasutik, S.Pd.	Guru
14.	Drs. Hadi Sugianto	Guru
15.	Tutik Sri Purwati, S.Pd.	Guru
16.	Suntomo, S.Pd.	Guru
17.	Drs. Imam Siswadi	Guru
18.	Hozaini, S.Pd.	Guru
19.	Sufyan Saori	Guru
20.	Ani Kanurfinda, S.Pd.	Guru
21.	Yulia Istiningtyas, S.Si	Guru
22.	Saiful Mula, S.Ag	Guru
23.	Nurul Hafniah, S.Pd.	Guru
24.	Siti Rofikah, S.Pd.	Guru
25.	Erlina Agustin, S.Pd.	Guru
26.	Bobby Dwi K, S.Pd. Gr	Guru
27.	Sistuningsih, S.Sos	Tata Usaha
28.	Subhan Zaeni	Tata Usaha
29.	Iqbal Fatoni, S.Kom	Tata Usaha

Sumber Data: Dokumentasi Staf Tata Usaha Sekolah Menengah
 Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso

4. Data Siswa

Jumlah keseluruhan siswa dan siswi pada tahun ajaran 2019/2020 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso adalah 539 Orang dengan rincian Laki-laki (227 orang) dan Perempuan (312 orang) seperti yang tercantum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.2
Data Peserta Didik Tahun Ajaran 2019/2020
Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso

No.	Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	VII	Laki-laki	79 Orang
		Perempuan	112 Orang
2.	VIII	Laki-laki	80 Orang
		Perempuan	96 Orang
3.	IX	Laki-laki	68 Orang
		Perempuan	104 Orang
Jumlah Total Keseluruhan			539 Orang

Dari jumlah di atas peneliti hanya melakukan penelitian pada siswa kelas VII (tujuh) karena siswa tersebut baru terdaftar di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan dan kecenderungan dalam berfikir masih terkontaminasi dengan kehidupan saat berada di bangku Sekolah Dasar.

B. Penyajian Data dan Analisis

Setiap penelitian haruslah di sertai dengan penyajian data sebagai penguat dalam penelitian. Sebab data inilah yang akan dianalisis sesuai dengan analisis deskriptif, sehingga dari data yang di analisis tersebut akan menghasilkan suatu kesimpulan dalam penelitian ini. Adapun dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai alat untuk meraih data sebanyak mungkin terhadap berbagai hal yang berkaitan. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memaparkan gambaran tentang Implementasi *Cognitive behavior therapy* Dalam Mengurangi Penggunaan *Youtube* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso dengan data yang diperoleh di lapangan. Setelah mengalami proses peralihan data dengan

berbagai metode yang digunakan yakni dari data yang khusus ke data yang umum, hingga sampai pada pembuktian data, karena data yang diperoleh sudah dianggap *representative* untuk dijadikan sebuah laporan. Setelah melalui proses pengumpulan data di lapangan, wawancara dengan informan penelitian, beberapa dokumen dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, dapat disajikan data sebagai berikut:

1. Implementasi *Cognitive behavior therapy* dalam mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

Implementasi merupakan salah satu langkah yang dilakukan oleh seseorang setelah melakukan perencanaan. Implementasi juga diartikan sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil perencanaan. Implementasi menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan lembaga.

Dalam proses mengimplementasikan sebuah program diperlukan sebuah pemahaman tentang langkah-langkah atau prosedur dari program tersebut. Jika seseorang yang bertugas tidak memahami prosedur pengimplementasian maka program yang dijalankan bisa gagal atau tidak terlaksana dengan baik.

Pelaksanaan *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu cara yang dapat melatih atau mengarahkan seseorang dalam berfikir dan berperilaku dengan baik sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan yang berlaku di masyarakat. Dalam melakukan hal tersebut di perlukan kerjasama antara pihak sekolah dengan masyarakat agar

terciptanya harapan dan tujuan yang sinergi. Oleh karena itu Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan mengimplementasikan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa sesuai dengan langkah-langkahnya atau prosedur. Sebagaimana yang disampaikan oleh bapak Murtaji selaku kepala sekolah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Cara yang ingin kami lakukan sebenarnya banyak, hanya saja cara yang paling ampuh untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara memberikan mata pelajaran BK di semua kelas 7. Dalam mata pelajaran tersebut guru BK membuat program yang bernama sabtu berfikir, jadi dalam program ini para peserta didik di berikan arahan, renungan dan rangsangan kognitif yang dapat memberikan rasa pada hati dan jiwanya serta memberikan penjelasan tentang kekurangan dan kelebihan sebuah materi yang di bahas, seperti penggunaan *youtube* itu sendiri”. Hal lain yang kami lakukan itu melalui pembinaan shalat, pendekatan kepada Allah SWT, membaca Al-Qur’an dan lain sebagainya.²

Peneliti melakukan wawancara dengan Rica Susilowati selaku Waka Kesiswaan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Cara yang kami pilih yaitu memberikan kekuasaan penuh kepada guru BK untuk menerapkan hal tersebut saat mata pelajaran BK dan juga membuat suatu program yang diberi nama sabtu berfikir”.³

Peneliti melakukan wawancara dengan Ana Budiwati selaku guru bimbingan konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Pengimplementasiannya disini dengan cara mengajak para peserta didik untuk lebih terbuka atau transparan dalam menggunakan dunia digital. Kita ketahui bersama bahwa dunia

² Murtaji, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 24 Maret 2021.

³ Rica Susilowati, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 25 Maret 2021.

digital bukan hanya *youtube* yang asik untuk ditonton melainkan masih banyak hal yang dapat kita ambil manfaatnya. Dan juga saya memberikan sedikit penjelasan dan pemahaman di setiap mata pelajaran BK serta di program sabtu berfikir. Jadi saat mata pelajaran berlangsung saya memberikan penjelasan tentang kekurangan, kelebihan dan manfaat digitalisasi termasuk *youtube*. Sedangkan ketika program sabtu berfikir saya memberikan tantangan bagaimana cara melatih pikiran dengan sebuah pertanyaan yang dapat melatih pola berfikir anak agar tidak setagnan pada satu titik saja”. Selain itu juga saya tidak pernah melupakan zat Allah SWT yang mengatur alam semesta ini, saya memberikan terapi keislaman seperti pendekatan diri kepada Allah SWT melalui pembinaan shalat, mengaji dan lain sebagainya.⁴

Peneliti melakukan wawancara dengan Muhammad Yasid selaku siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Kita yang sering menonton *youtube* tanpa kenal waktu atau bisa dikatakan kecanduan, guru memberikan pemahaman dengan jelas tentang digitalisasi dan juga mengadakan kegiatan sabtu berfikir yang diberi nama CBT dalam mata pelajaran BK”.⁵

Dari hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa cara pengimplementasian *Cognitive behavior therapy* yaitu dengan cara mengajak peserta didik agar lebih transparan dalam menggunakan alat digital. Selanjutnya memberikan penjelasan dan pemahaman perihal dunia digital yang mereka gunakan agar mengetahui dan mengerti kelebihan dan kekurangannya serta cara menggunakannya. Dengan memberikan rasa nyaman maka pada peserta didik akan lebih terbuka terhadap para guru. Dan guru juga memberikan sebuah terapi keislaman seperti pembinaan shalat, mengaji, sedekah dan lain sebagainya.

Sebagaimana observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa:

⁴ Ana Budiwati, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 24 Maret 2021.

⁵ Muhammad Yasid, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 29 Maret 2021.

“Peneliti melihat secara langsung bahwa guru memberikan rangsangan kepada peserta didik dengan sebuah pertanyaan dan kalimat yang membuat mereka merasa nyaman. Dengan demikian banyak peserta didik yang aktif bertanya saat guru melakukan hal tersebut. Dan memberikan pembinaan shalat, tadarus dan lain sebagainya.”⁶

2. Hambatan dari implementasi *cognitive behavior therapy* pada siswa.

Dalam mengimplementasikan *cognitive behavior therapy* pastinya terdapat beberapa faktor yang mendukung dan menghambat proses pelaksanaannya. Maka pihak sekolah dan wali murid diharapkan dapat saling bersinergis agar segala hambatan yang di hadapi dapat dilewati dengan mudah. Hambatan merupakan sebuah ujian bagi sekolah bukanlah halangan yang dapat menggagalkan rencana yang telah ditentukan.

Kendala atau hambatan menjadi suatu hal yang pasti di jumpai oleh seseorang pada saat menjalankan suatu program. Meskipun terdapat kendala dalam proses pengimplementasian program, pihak lembaga harus mencari solusi untuk mengatasi kendala tersebut, agar program yang dijalankan dapat berjalan terus hingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Penyebab adanya hambatan dalam sebuah program tidak lepas dari beberapa faktor, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Pada saat mengimplementasikan program *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan terdapat beberapa kendala yang dijumpai.

⁶ Observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan, Bondowoso, 27 Maret 2021

Sebagaimana yang disampaikan oleh bapak Murtaji selaku kepala sekolah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Faktor pendukung dari kegiatan tersebut yaitu adanya antusias yang tinggi dari wali murid dan para guru untuk memecahkan permasalahan tersebut meskipun tidak secara 100% karna kembali lagi, saat ini era digital yang dimana semua hal serba digital maka mau tidak mau kita harus memanfaatkan digitalisasi tersebut. Sedangkan factor penghambatnya masih terdapat beberapa siswa yang terpengaruh dengan lingkungan sekitar, sehingga perlu diberikan pemahaman secara mendalam, hal ini mungkin disebabkan oleh pola berfikir cenderung mengikuti hal-hal yang di lihat saat menggunakan *youtube*. Dan juga factor kebebasan dari lingkungan sekitar serta pergaulan yang jauh dari jangkauan orang tua”.⁷

Peneliti melakukan wawancara dengan Rica Susilowati selaku Waka Kesiswaan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Adanya semangat dari para guru dan wali murid menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi kita selaku lembaga pendidikan. Karena dengan seperti ini pihak sekolah dapat menjalankan seluruh strategi atau cara yang dapat mencapai tujuan itu. Sedangkan yang menjadi penghambat itu dari peserta didik itu, terkadang kurang memahami apa yang di jelaskan dan kurang disiplin waktu saat program kegiatan sabtu berfikir dilaksanakan serta lingkungan yang kebebasannya sangat luas”.⁸

Peneliti melakukan wawancara dengan Ana Budiwati selaku guru bimbingan konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Program CBT ini sangat didukung oleh semua stakeholder atau warga sekolah karena satu-satunya cara yang dapat meminimalisir permasalahan tersebut adalah pihak sekolah. Dan juga saya sangat senang sekali melihat para wali murid antusias untuk membantu kami dengan cara saling berkordinasi dan komunikasi dengan pihak sekolah. Sedangkan hal yang

⁷ Murtaji, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 24 Maret 2021.

⁸ Rica Susilowati, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 25 Maret 2021.

kurang saya senang yaitu keadaan lingkungan sekitar yang tidak dapat kita bendung perkembangannya seperti adanya warung kopi yang menyediakan wifi gratis sehingga mengakibatkan siswa sering keluar rumah untuk menikmati hal tersebut. Hal ini justru menjadi penghambat dalam mengatasi permasalahan tersebut sebab di luar sana kebebasan sangatlah besar dan jauh dari jangkauan orang tua”.⁹

Peneliti melakukan wawancara dengan Muhammad Yasid selaku siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Saat mata pelajaran BK berlangsung ada beberapa siswa tidak tertarik untuk mendengarkannya dan juga ada yang sulit memahami apa yang dikatakan oleh guru”.¹⁰

Dari hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor pendukung di terapkannya *cognitive behavior therapy* adalah faktor lingkungan keluarga dan sekolah. Sedangkan factor yang menghambat yaitu diri sendiri dan lingkungan masyarakat. Sebagaimana observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa:

“Peneliti melihat dengan jelas bahwa terdapat peserta didik yang masih kebingungan ketika guru bimbingan konseling menjelaskan saat pembelajaran berlangsung dan ada beberapa siswa yang kepergok sedang nongkrong di warung kopi dengan fasilitas wifi gratis.”¹¹

3. Tingkat keberhasilan implementasi *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi penggunaan *youtube*.

Keberhasilan merupakan suatu keinginan yang diharapkan oleh pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan tersebut. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai keberhasilan tersebut. Keberhasilan dalam menjalankan sebuah program memerlukan peran

⁹ Ana Budiwati, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 24 Maret 2021.

¹⁰ Muhammad Yasid, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 29 Maret 2021.

¹¹ Observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan, Bondowoso, 27 Maret 2021.

semua orang yang mempunyai tanggung jawab terhadap program tersebut. Maka dari itu perlunya kerjasama dari seluruh *stakeholder* yang ada dengan pihak wali murid. Karena keberhasilan sekolah dalam mendidik para peserta didik merupakan hasil yang di tunggu-tunggu oleh para wali murid.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat keberhasilan dari pengimplementasian dari program yang dijalankan maka diperlukan sebuah evaluasi program. Evaluasi program merupakan langkah yang harus di ambil oleh lembaga agar mengetahui faktor-faktor yang memiliki pengaruh besar atau kecil terhadap tingkat keberhasilan menjalankan program. Evaluasi program dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tes tulis, wawancara dan lain sebagainya. Hal tersebut juga dapat dilakukan dengan beberapa waktu seperti setiap hari, perminggu, bulan hingga pertahun. Oleh karena itu evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam menjalankan program *active knowledge sharing* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan berupa penilaian bulanan seperti akhir semester dan persentase yang didapat selalu mengalami peningkatan di setiap semesternya. Sebagaimana yang disampaikan oleh bapak Murtaji selaku kepala sekolah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Jika berbicara persentase mungkin bisa ditentukan dengan jumlah 40-50% dalam setiap semester. Karena penilaian tersebut dapat kita ambil di akhir semester dan juga kita nilai sesuai dengan fakta dilapangan ketika wali murid memberikan

penilaian tentang tingkah laku dan pola berfikir anaknya saat berada di rumah”.¹²

Peneliti melakukan wawancara dengan Rica Susilowati selaku Waka Kesiswaan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Puji syukur Alhamdulillah... sejauh ini sudah sangat terlihat hasilnya. Ketika kami kordinasi dengan para wali murid dan menyampaikan bahwa ada perubahan yang baik dalam tingkah laku anaknya, yang dulunya sering bermain *handphone* saat pulang dari sekolah namun saat ini sudah tidak lagi melainkan sering membantu orang tua di rumah kadang juga langsung istirahat. Kalau untuk persentasenya mungkin sudah 50%”.¹³

Peneliti melakukan wawancara dengan Ana Budiwati selaku guru bimbingan konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Alhamdulillah... Disetiap semester itu selalu ada peningkatan meskipun hanya 10-15% sehingga bisa di artikan tingkat keberhasilannya itu mendekati angka 50% dalam setiap semesternya. Berdasarkan hasil pengamatan saya sebagai guru BK juga dan juga dapat diukur melalui jumlah siswa yaitu 191 orang yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan sabtu berfikir”.¹⁴

Peneliti melakukan wawancara dengan Muhammad Yasid selaku siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso.

“Yang saya rasakan saat ini senang, tidak merasa takut dan lebih bisa bergaul dengan lingkungan. Setelah saya fikirkan dengan tenang, saya rasa menonton *youtube* secara terus menerus itu tidak ada manfaatnya. Apalagi sampai lupa dengan kehidupan spiritual dan sosialnya”.¹⁵

¹² Murtaji, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 24 Maret 2021.

¹³ Rica Susilowati, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 25 Maret 2021.

¹⁴ Ana Budiwati, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 24 Maret 2021.

¹⁵ Muhammad Yasid, diwawancarai oleh peneliti, Bondowoso, 29 Maret 2021.

Dari hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keberhasilan yang dicapai dalam menangani permasalahan tersebut dengan *cognitive behavior therapy* yaitu berkisar di angka 40% – 50% persemester. Hal itu dapat dilihat dari jumlah partisipasi siswa dalam pengimplementasian *cognitive behavior therapy* dan juga hasil dari pengamatan guru BK. Hasil ini cukup tinggi sebab dalam persemester terdapat peningkatan secara terus menerus. Sebagaimana observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa:

“Peneliti melihat terdapat beberapa siswa yang datang ke ruang BK tanpa di panggil oleh pihak guru BK. Dan juga terdapat beberapa siswa mulai aktif di kelas serta jarang tidur saat proses belajar mengajar berlangsung.”¹⁶

C. Pembahasan Temuan

Hasil analisis penelitian dari data yang diperoleh dengan wawancara dan observasi yang berkenaan mengenai Implementasi *Cognitive behavior therapy* Dalam Mengurangi Penggunaan *Youtube* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso, maka hasil tersebut perlu diadakan pembahasan terhadap hasil temuan dalam bentuk interpretasi dan diskusi dengan teori-teori yang relevan dengan topik ini, untuk itu pembahasan ini akan disesuaikan dengan sub yang menjadi pokok pembahasan, guna mempermudah dalam menjawab pertanyaan yang menjadi landasan melakukan penelitian.

¹⁶ Observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan, Bondowoso, 27 Maret 2021.

1. Implementasi *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso.

Cognitive behavior therapy merupakan sebuah teknik atau cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengubah perilaku atau pola berfikir yang negatif menjadi positif, dari irasional menjadi rasional. *Cognitive behavior therapy* adalah pendekatan konseling yang dapat membantu mengidentifikasi pola pikir yang menyimpang melalui proses evaluasi. Oleh karena itu cara tersebut sangat efektif untuk digunakan dalam mengatasi permasalahan tentang tingkah laku serta pola berfikir manusia yang salah.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa pihak sekolah telah mengimplementasikan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi penggunaan menonton *youtube* secara berlebihan. Cara yang dilakukan oleh pihak lembaga yaitu dengan melakukan identifikasi terhadap siswa yang berguna untuk menemukan siapa yang terindikasi menggunakan *youtube* secara berlebihan, lalu menanyakan kepada siswa yang bersangkutan, memberikan arahan, penjelasan dan pemahaman agar dapat mengetahui manfaat, kelebihan dan kekurangannya. Setelah itu pihak lembaga melatih pola pikir peserta didik pada saat mata pelajaran bimbingan konseling berlangsung. Dan guru juga memberikan sebuah terapi keislaman seperti pembinaan shalat, mengaji, sedekah dengan harapan semakin dekat dengan Allah SWT maka semakin baik pula tingkah laku peserta didiknya. Hal tersebut dilakukan kepada semua

siswa baik yang menggunakan *youtube* ataupun tidak menggunakannya. Agar para peserta didik dapat berfikir secara rasional dan dapat mengetahui serta memahami manfaat, kelebihan dan kekurangan dari aplikasi *youtube* itu sendiri. Proses pengimplementasian tersebut melibatkan seluruh *stakeholder* yang ada. Namun yang bertanggung jawab atas penerapan tersebut adalah guru bimbingan konseling. Karena dengan pendekatan konseling permasalahan tersebut dapat dipecahkan dengan baik.

Temuan ini sesuai dengan teori Oemarjodi dalam bukunya Putranto A Kasandra¹⁷ bahwa konseling *cognitive behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling *cognitive-behavior* Langkah yang pertama asesmen dan diagnosa dilakukan dengan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendekatan kognitif dilakukan sampai dua atau tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan sampai tiga sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan sampai dengan empat sampai sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, langkah keenam perubahan *core beliefs* dilakukan delapan sampai sebelas sesi dan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai sebelas sesi.

¹⁷ A Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016), 190.

Setelah upaya merubah pola pikir dalam *cognitive behavior therapy* dilaksanakan, maka selanjutnya perlu dilaksanakan tindakan pembinaan khusus untuk memecahkan dan mengatasi kenakalan remaja, pembinaan khusus ini sebagai kelanjutan usaha atau daya upaya untuk memperbaiki kembali sikap dan tingkah laku remaja yang melakukan kenakalan dengan tujuan agar remaja tersebut dapat kembali memperoleh kedudukannya yang layak di tengah-tengah pergaulan sosial dan berfungsi secara wajar. Selain pembinaan khusus, pembinaan pada remaja juga dapat di tempuh melalui pembinaan agama, Kebiasaan yang ditanamkan oleh orang tua kepada anak sejak anak masih kecil akan menjadi pengalaman yang berarti bagi remaja dalam perkembangan mereka, mengemukakan sebuah syair sabagai berikut: “(mengajarkan) budi pekerti itu bermanfaat ketika anak masih kecil, setelah itu (sesudah dewasa) tidaklah (ajaran) budi pekerti itu bermanfaat. Ranting yang kecil, bila engkau luruskan, luruslah ia. Tetapi kayu tidak akan bengkok kendati pun kau bengkokkan ia”. Agama begitu ampuh dan besar dalam kehidupan manusia, karena agama memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Memberikan bimbingan dalam hidup;
- b. Menolong dalam menghadapi kesukaran, dan
- c. Menentramkan batin.

Karena itu Pendidikan agama hendaknya dapat mewarnai kepribadian remaja, sehingga agama itu benar-benar menjadi bagian dari pribadinya yang akan menjadi pengendali dalam kehidupannya di kemudian hari. Untuk pembinaan pribadi itu, pendidikan agama

hendaknya diberikan oleh seseorang yang benar-benar mencerminkan agama dalam sikap, tingkah-laku, gerak-gerik, cara berpakaian, menghadapi persoalan, dan keseluruhan pribadinya. Pendidikan agama akan sukses apabila ajaran agama itu hidup dan tercermin dalam pribadi remaja. Dalam berupaya mewujudkan generasi remaja yang penuh dengan ketaatan terhadap syariat ajaran agama, untuk mencegah terjadinya perilaku kenakalan remaja salah satunya adalah pembinaan agama bagi remaja agar taat dalam menjalankan ibadah shalat. Hal ini sesuai perintah Allah SWT dalam Q.S.Thaha (20):132:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ



Artinya: Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, kamilah yang member rezeki kepadamu. Dan, akibat (yang baik) itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa (Qs. Thaha: 132).

Manfaat shalat, disamping menyehatkan jiwa dan raga, juga dapat mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar, sebagaimana ditegaskan dalam Qs. Al-Ankabut (29): 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ

الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan (Qs. Al-Ankabut: 45).

Dalam pelaksanaan ibadah shalat, yang dituntut adalah *thuma'ninah* (ketenangan). Hal ini bukan dalam bentuk fisik shalat, namun berkaitan dengan komunikasi kejiwaan seseorang hamba kepada Rabbnya. Ungkapan lainnya bahwa shalat adalah munajat antara manusia dan Tuhannya. Munajat dalam bahasa modernnya adalah 'audiensi', yaitu hubungan komunikasi dengan Tuhannya dalam bentuk percakapan dan pengaduan segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. Dengan memperhatikan kedua ayat diatas, jelas bahwa orang tua harus mendidik dan membiasakan anak sedini mungkin untuk melaksanakan ibadah shalat agar mereka terbiasa dan taat dalam menjalankannya. Membina remaja agar terhindar dari kesesatan dan dapat melakukan perbuatan yang sesuai ajaran dan syariat Islam adalah menjadi kewajiban setiap muslim.

Tabel 4.3
Hasil Temuan Implementasi Cognitive Behavior Therapy
di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso

No.	Langkah	Sesi	Jumlah Siswa	Bentuk Terapi	Hambatan	Tingkat Keberhasilan
1.	Asesmen dan Diagnosa	1 dan 2	30	Identifikasi	Tidak ada respon dari siswa	45%
2.	Pendekatan Kognitif	1 dan 2	32	Identifikasi	Tidak ada respon dari	50%

					siswa	
3.	Formulasi Status	3, 4 dan 5	33	Bertanya dan berkomunikasi	Tidak ada respon dari siswa	47%
4.	Konseling	6, 7, 8, 9 dan 10	32	Memberikan arahan, penjelasan dan pemahaman.	Lingkungan keluarga dan masyarakat masih memberikan kebebasan	49%
5.	Intervensi Tingkah Laku	6, 7, 8, 9 dan 10	31	Melatih pola pikir peserta didik	Pola pikir masih kurang baik	44%
6.	Perubahan <i>Core Beliefs</i>	6, 7, 8, 9, 10, 11 dan 12.	33	Melatih pola pikir peserta didik	Lingkungan keluarga dan masyarakat masih memberikan kebebasan	48%

Tujuan dari konseling tersebut yaitu untuk mengajak konselor menantang atau melawan pikiran dan emosinya yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Oleh karena itu CBT merupakan salah satu langkah yang bisa memecahkan permasalahan siswa dalam menggunakan *youtube* secara berlebihan.

2. Hambatan pengimplementasian *cognitive behavior therapy* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso

Hambatan merupakan sebuah hal yang selalu dihadapi oleh seseorang pada saat menjalankan sebuah rencana baik secara formal maupun non formal. Hambatan tidak dapat di kelakkan dari kehidupan manusia. Karena setiap manusia pasti mendapatkan sebuah ujian secara materi maupun non materi.

Dalam mengimplementasikan *cognitive behavior therapy* pada siswa juga tidak akan lepas dari sebuah hambatan, hal tersebut bisa datang dari segala penjuru arah, baik dari pihak sekolah seperti guru, wali murid, siswa dan lingkungan masyarakat sekitar. Rencana yang sudah tersusun rapi tidak akan berjalan mulus layaknya perencanaan awal. Oleh karena itu perlunya mengidentifikasi secara menyeluruh perihal problem yang akan ditangani agar dapat meminimalisir hambatan atau kesulitan yang akan di hadapi nantinya.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa hambatan yang di alami pada saat mengimplementasikan *cognitive behavior therapy* pada siswa yaitu dari siswa itu sendiri. Lingkungan siswa seperti keluarga atau orang sekitar masih menggunakan youtube, hal ini mempengaruhi siswa untuk berkeinginan menonton youtube. Hal tersebut disebabkan karena pola berfikir yang sudah terkontaminasi oleh kebiasaan yang kurang baik pada saat menggunakan *youtube*, seperti senang dengan kehidupannya sendiri, tidak ingin tau tentang kehidupan di luar sana dan merasa tersindir oleh perkataan yang diucapkan oleh guru yang membuat dirinya emosi atau marah.

Temuan ini sesuai dengan teorinya Beck dalam bukunya Puranto A Kasandra yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kesulitan dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berfikir logis atau terdapat distorsi kognitif.¹⁸ Seseorang yang memiliki distorsi kognitif

¹⁸ Puranto, *Aplikasi Cognitive behavior*, 191.

akan mudah membuat kesimpulan tanpa bukti yang realistis, memiliki pemahaman yang selektif dan membatasi kesimpulan berfikir.

Hal tersebut menjadi hambatan bagi pengimplementasian *cognitive behavior therapy* yang dilakukan oleh pihak sekolah sehingga diperlukan sebuah tindakan lebih lanjut yang dapat mempermudah siswa memahami atau belajar untuk menelaah hal-hal yang akan dicerna.

3. Tingkat keberhasilan implementasi *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso.

Keberhasilan merupakan suatu keinginan yang diharapkan oleh semua orang pada saat menjalankan sebuah misi ataupun hal yang telah direncanakan. Untuk mencapai sebuah keberhasilan diperlukan sebuah usaha yang konsisten dan sesuai dengan prosedur perencanaan. Keberhasilan target itu di ibaratkan sebuah anak tangga. Siapa yang konsisten, sabar dan semangat dalam menaiki anak tangga tersebut maka harapan dan tujuan yang diinginkan akan tercapai.

Begitupun dengan usaha yang dilakukan sekolah dalam mendidik para peserta didik tidak boleh lepas dari konsistensi, sabar dan semangat. Karena keberhasilan membutuhkan sebuah perjuangan dan pengorbanan hingga dapat mewujudkan tujuan yang telah direncanakan.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa tingkat keberhasilan sekolah dalam mengimplementasikan *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Bondowoso cukup baik dengan

skor 40% - 50% di setiap semesternya. Hal tersebut menjadi kebanggaan tersendiri bagi guru bimbingan konseling karena mengalami peningkatan secara terus menerus di setiap semesternya. Keberhasilan tersebut tidak lepas dari konsistensi, sabar dan semangat para guru dan seluruh *stakeholder* dalam menjalankan proses implementasi *cognitive behavior therapy* pada siswa.

Temuan ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa konselor atau terapis *Cognitive Behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konselor. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive behavior therapy* yaitu menata keyakinan, menerima kondisi emosional internal, mengulang kembali penggunaan pernyataan diri, menguk ur perasaan, menghentikan pikiran, digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan, pelatihan keterampilan, penugasan rumah dan evaluasi.¹⁹

Keberhasilan yang diinginkan harus melakukan evaluasi secara berkala hingga mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan harapan yang diinginkan oleh pihak sekolah, guru, wali murid dan masyarakat sekitar.

¹⁹ John Mc Leod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, (Jakarta: Kencana, 2006), 157-158.