

ABSTRAK

Syamsul Arifin, Fuadatul Huroniyah, 2021: Implementasi *Cognitive behavior therapy* Dalam Mengurangi Penggunaan *Youtube* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso.

Kata Kunci: *Implementasi Cognitive Behavior Therapy, Youtube.*

Fenomena *youtube* yang sekarang menjadi bagian dari perusahaan Google tampaknya tidak pernah habis dibahas. Sisi negatif ataupun sisi positif dari *youtube* tergantung kepada kita untuk menyikapinya. Dampak dari penggunaan *youtube* secara berlebihan dan tidak mengenal batas waktu juga akan membuat kegiatan yang lainnya seperti kegiatan kehidupan sehari-hari. Siswa remaja yang mengalami ketergantungan menonton *youtube* akan mengurangi aktivitas belajarnya dan mengurangi waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Jika ini berlangsung secara terus-menerus dalam waktu lama, diperkirakan remaja tersebut akan menarik diri dari pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana remaja tersebut tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana Implementasi *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso? 2) Apa saja hambatan dari implementasi *cognitive behavior therapy* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso? 3) Bagaimana tingkat keberhasilan implementasi *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menangani studi kasus dalam mengurangi penggunaan *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan. Sedangkan dalam proses menganalisis data peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah 1) Implementasi *cognitive behavior therapy* yang diberikan kepada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan bertujuan untuk mengurangi penggunaan *youtube*. Cara yang dilakukan oleh pihak lembaga yaitu dengan melakukan identifikasi, menanyakan kepada siswa yang bersangkutan, memberikan arahan, penjelasan dan pemahaman, dilanjutkan dengan melatih pola pikir peserta didik pada saat mata pelajaran bimbingan konseling berlangsung. 2) Hambatan dari implementasi *cognitive behavior therapy* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan yaitu faktor lingkungan siswa seperti keluarga atau orang sekitar masih menggunakan *youtube*, hal ini mempengaruhi siswa untuk berkeinginan menonton *youtube* 3) Tingkat keberhasilan implementasi *cognitive behavior therapy* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan cukup baik dengan skor 40% - 50% di setiap semesternya.