

STUDI KEPUSTAKAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE

Mei Oci Saputri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : mei.18064@mhs.unesa.ac.id

Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Kecanduan game online merupakan permasalahan umum dan perlu penanganan yang serius untuk mengatasinya. Penelitian ini adalah studi yang memiliki tujuan untuk mendapatkan data mengenai ruang lingkup, langkah-langkah intervensi dan efektivitas penerapan teknik konseling rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengurangi kecanduan game online. Studi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan (Library Research) menggunakan acuan penelitian yang sesuai terhadap fokus penelitian. Media pengumpulan informasi yang dipakai adalah sumber bacaan buku, artikel, dan jurnal, yang diperoleh dari sumber nasional dan internasional. Informasi yang sudah didapatkan kemudian ditelaah menggunakan metode analisis deskriptif. Berdasarkan informasi yang sudah diperoleh, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling REBT dapat digunakan dalam mengurangi tingkat kecanduan game online yang dialami oleh individu dari rentang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan pada individu yang tergolong dalam tingkat dewasa awal. Dalam penanganannya, konseling REBT sangat berpengaruh pada peran aktif keterlibatan dan tingkat keinginan diri konseli guna mengurangi tingkat kecanduan game online yang dialaminya.

Kata Kunci: Kecanduan, Game Online, REBT

Abstract

Online game addiction is a common problem and requires serious treatment to overcome it. This research is a study that aims to obtain data regarding the scope, intervention steps and effectiveness of the application of rational emotive behavior therapy (REBT) counseling techniques to reduce online game addiction. This study uses a literature study method (Library Research) using research references that are appropriate to the research focus. The information collection media used were books, articles and journals, which were obtained from national and international sources. The information that has been obtained is then analyzed using descriptive analysis methods. Based on the information that has been obtained, the results of this study indicate that REBT counseling techniques can be used in reducing the level of online game addiction experienced by individuals from elementary school, junior high school, high school, and in individuals belonging to the early adult level. In handling, REBT counseling is very influential on the active role of involvement and the level of the counselee's desire to reduce the level of online game addiction he experiences.

Keywords: Addiction, Game Online, REBT

PENDAHULUAN

Perkembangan dalam bidang teknologi dan informasi khususnya gadget/handphone pada era modern saat ini terjadi begitu pesat. Pada peninjauan data pemakai internet yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 penggunaan internet di Indonesia mengalami kenaikan 25,5 juta pengguna internet baru sehingga total populasi pengguna internet di Indonesia adalah 196,7 Juta (APJII, 2020). Dalam laporan *We Are*

Social menyebutkan Indonesia adalah negara dengan jumlah pemain game online tertinggi ke 3 di dunia. Data terakhir pada Januari 2022 menyatakan bahwa 94,5% dari total pengguna jasa internet di Indonesia yang berusia antara 16-64 tahun menggunakan media game online (Dihni, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani, 2018) menyatakan bahwa perkembangan dalam teknologi digital dapat mempermudah kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh individu serta juga dapat

membuat individu sering menggantungkan diri terhadap koneksi internet.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan pengenalan lapangan persekolahan pada bulan september sampai bulan desember tahun 2021 terdapat salah satu fitur perkembangan internet yang sangat diminati oleh kalangan remaja khususnya remaja SMP saat ini, fitur tersebut adalah game online. Menurut Young dalam (Suplig, 2017) game online merupakan sebuah permainan yang dapat digunakan jika kita online menggunakan jaringan internet. Sedangkan Febrina menyebutkan game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain (multiplayers) dengan menggunakan gadget yang dihubungkan dengan jaringan internet dan dapat dimainkan pada semua tempat (Waldiyansyah, 2021). Dengan terhubungnya game dengan jaringan internet, maka pemain tidak cuma bisa bermain bersama lawan yang berada di dekatnya, namun juga bisa bermain bersama pemain lain di berbagai areab aik daerah lokal maupun internasional.

Beberapa jenis game online dalam penelitian (Pakpahan, 2018) antara lain :

1. Massive Multiplayer Online firs-person shooter games (MMOFPS)
Merupakan game online yangmelibatkan banyak pemain dan dalam lingkup permainan berperangan yang biasanya menggunakan senjata militer. Contoh : Point Blank, Counter Strike, dan Black Squad.
2. Massive Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG)
Meupakan game online dimana pemain berperan sebagai tokoh fiksi serta dapt beriteraksi dengan pemain lainnya yang berbeda lokasi untuk menentukan sebuah jalannya cerita. Contoh :Lineage II, Ragnarok, dan RisingForc.
3. Massively Multiplayers Online Real-Time Strategy Games (MMORTS)
Merupakan game online yang menunjukkan kehebatan strategi para pemain. Contoh : DoTa, WarCraft, dan Age of Empires.
4. Cross-Platform Online Play
Merupakan jenis game online yaang bisa digunakan menggunakan Personal Computer (PC) dan Xbox 360 yang merupakan konsol game yang dapat dihubungkan dengan konektivitas internet dan digunakan untuk bermain game online.
5. Simulation Games
Merupakan jenis game online yang bertujuan untuk memberikan simulai dalam permainan

sehingga pemain dapat menjadi lebih berpengalaman. Salah satu contohnya adalah life simulation games, dimana dalam game ini pemain akan berusaha untuk bertanggung jawab atas kehidupan tokoh selayaknya dalam dunia nyata.

6. Massively Multiplayer Online Browser Game
Adalah game online sederhana dimana dapat digunakan oleh pemain tunggal menggunakan platform browser seperti mozilla firefox, internet explorer, maupun chrome melalui hyper text markup language (HTML).

Berdasarkan data yang didapat peneliti pada bulan september sampai bulan desember tahun 2021 saat mengikuti kegiatan pengenalan lapangan persekolahan, terdapat beberapa jenis game yang sangat diminati dan marak dimainkan oleh remaja SMP antara lain, MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), PUBG (Player Unkown Battle Ground), ML (Mobile Legends), dan FF (Free Fire). Rata-rata siswa bermain game online untuk mengatasi rasa bosan dan meningkatkan ketrampilan dalam bermain game. Dalam penerapannya game online bisa memberikan pengaruh yang positif terhadap pengguna yakni dapat mengasah ketrampilan dan kemampuan, untuk meningkatkan kreatifitas, mendorong individu untuk tanggap dalam pemecahan masalah, meningkatkan kecepatan dalam berpikir, serta menambah relasi atau teman. (Utami & Hodikoh, 2020). Selain memberrikan pengaruh yang positif, game online juga meemberikan pengaruh negative pada pengguna seperti dengan adanya kemudahan dalam mengakses game online tanpa batasan tempat dan waktu dapat membuat individu menjadi ketergantungan atau mengalami kecanduan game online, berperilaku kompulsif, acuh terhadap kegiatan lain, dan memiliki rasa kurang nyaman jika tidak memainkan game (Adiningtiyas, 2017).

Kecenderungan individu pada penggunaan game online dapat membuat dirinya mengalami kecanduan. Dalam rujukan KBBI kecanduan berasal dari kata candu yang mengandung makna sesuatu yang berubah menjadi kepentingan sampingan dan ketergantungan, sehingga dapat menyebabkan seseorang gagal mengingat hal-hal lain. Kecanduan dapat diidentifikasi melalui penggunaan sesuatu secara berlebihan atau kompulsif sehingga dapat berdampak buruk terhadap pengguna jika dilakukan secara terus menerus seperti terputusnya ikatansosial dengan keluarga maupun orang lain, dan kehilangan pekerjaan (Thakkar & Levitt, 2006). Badan organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa kecanduan game online adalah gangguan pada individu yang

disebabkan karena kebiasaan yang berlebihan terhadap game online dan sudah ditetapkan masuk dalam mental disorder. Kecanduan game online dapat ditandai dengan adanya prioritas lebih seseorang terhadap game online daripada aktivitas lainnya (Rokom, 2018). Menurut Lemmens dkk. (2009) ada 7 komponen yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi seseorang kecanduan game online, yaitu salience (arti penting), tolerance (toleransi), mood modification (modifikasi mood), withdrawal (penarikan), relapse (kekambuhan), conflict (konflik), dan problems (masalah).

Berdasarkan data dari website Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyatakan seseorang yang ketergantungan pada game online dapat dilihat pada durasi bermain game online yang berlangsung >3 jam setiap hari. Penelitian (Jap et al., 2013) menyatakan bahwa 10,15 % anak muda yang berada di Indonesia telah kecanduan game online. Saat ini kecanduan game online sudah menjadi fenomena yang memprihatinkan karena hampir keseluruhan anak muda telah menjadi pecandu game online.

Kecanduan game online akan memberikan dampak cukup serius bagi penggunaannya apabila pengguna menggunakan waktu bermain game online dalam kurun waktu yang berlebihan. Dampak itu dapat meluas dalam berbagai bidang, seperti penurunan prestasi akademik, penurunan mood, penutupan diri dari lingkungan sosial, membolos sekolah, malas mengerjakan tugas, gangguan psikologis, hingga muncul kasus tindak kriminal seperti pencurian maupun pembunuhan. Hal ini serupa dengan yang dilakukan oleh AN yang berusia 12 tahun merupakan siswa SD di Kabupaten Magetan yang melakukan bolos sekolah selama 4 bulan yang disebabkan karena kecanduan game online (Rachmawati, 2019).

Individu yang kecanduan game online akan merasakan gangguan pada proses pengontrolan keinginan untuk memainkan game online secara berlebihan, dimana jika keinginan ini tidak dapat dipenuhi maka hal ini dapat mengganggu aktivitas-aktivitas kesehariannya karena individu cenderung terus memunculkan pikiran bahwa dirinya harus bermain game online secara berlebihan agar dirinya bisa merasa senang dan bahagia. Pikiran tersebut merupakan pikiran yang tidak rasional dan perlu diubah agar menjadi pikiran yang rasional.

Dalam bidang konseling terdapat pendekatan yang bisa diterapkan pada seseorang yang kecanduan game online, yaitu pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) yang pertama kali dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 (Efford, 2020). Rational Emotive Behavior Therapy merupakan terapi kognitif-behavioral yang berpusat pada perilaku

individu dimana dalam pendekatan ini menekankan tentang perilaku yang beresiko dipicu oleh adanya pikiran irrasional. Menurut Stephen Palmer dalam penelitian (Santoso, 2020) REBT merupakan terapi guna memberikan pemahaman dalam individu tentang sistem keyakinan yang ada pada diri individu bisa menentukan sesuatu yang ada dalam perasaan dan tindakan yang dilakukan pada kehidupannya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa rational emotive behavior therapy adalah terapi kognitif yang dapat diberikan kepada seseorang guna merubah pikiran, emosi, serta perilaku yang didasarkan pada pikiran-pikiran yang tidak rasional. Dalam teknik ini, individu akan diberikan pertimbangan untuk memunculkan pikiran rasional sehingga individu bisa menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak rasional. Menurut Ellis, salah satu rancangan mendasar REBT adalah A-B-C-D-E yakni (A) Activating Events atau pengalaman yang dapat menjadi penyebab individu untuk memunculkan suatu kondisi emosionalnya, selanjutnya (B) Beliefs yang merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu, (C) Consequences adalah konsekuensi yang harus diakui oleh orang-orang atas keyakinan-keyakinan mereka, (D) Disputing adalah perlawanan atas keyakinan seseorang tersebut, (E) Effect adalah dampak keyakinan yang dimilikinya.

Dalam pelaksanaannya terapi konseling rational emotive behavior therapy bisa diberikan melalui 3 tahapan konseling, yakni : pada tahap pertama, terdapat proses dimana seseorang diajak untuk memahami adanya pikiran yang irrasional dalam dirinya, dan menjelaskan hubungan antara pemikiran irrasional tersebut terhadap perilaku kecanduan gamenya. Pada tahap kedua, seseorang akan diyakinkan bahwa pikiran irasional tersebut dapat diubah dengan cara memunculkan pikiran-pikiran yang rasional dan diajak melakukan perlawanan pada pemikiran irrasionalnya. Dalam tahap ketiga, seseorang akan didukung agar terus memunculkan dan mengembangkan pikiran yang rasional sehingga konseli bisa keluar dari permasalahan yang disebabkan karena pemikiran yang tidak rasional.

Pembahasan tersebut menjelaskan tentang seseorang yang sedang kecanduan game online dapat disebabkan karena munculnya pikiran yang tidak rasional (irrasional) pada dirinya. Sehingga dalam bidang bimbingan dan konseling dapat memberikan teknik (REBT) guna membantu individu mengubah pikiran irrasionalnya menjadi pikiran yang rasional. Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Menjelaskan ruang lingkup dan tujuan teknik REBT guna mengurangi kecanduan game online, 2) menjelaskan langkah-langkah intervensi teknik konseling REBT guna mengatasi kecanduan game online dan 3)

menjelaskan efektivitas penerapan teknik konseling REBT guna mengatasi kecanduan game online.

METODE

Jenis Penelitian

Studi ini merupakan kajian yang memanfaatkan teknik penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan merupakan metode atau teknik dalam mengumpulkan informasi dalam penelitian kualitatif yang diselesaikan dengan mengumpulkan data atau informasi-informasi yang didapatkan dari beraneka sumber kepustakaan seperti buku, jurnal, dan artikel yang berhubungan dengan masalah yang akan diangkat (Nazir, 1998). Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan informasi untuk menguatkan topik dalam penelitian dengan mengkaji buku, artikel maupun jurnal yang berkaitan tentang penerapan layanan konseling REBT dalam penanganan kecanduan game online.

Prosedur Penelitian

Prosedur/tahapan pada proses penyusunan penelitian kepustakaan menurut Zed (Sari, 2020) adalah :

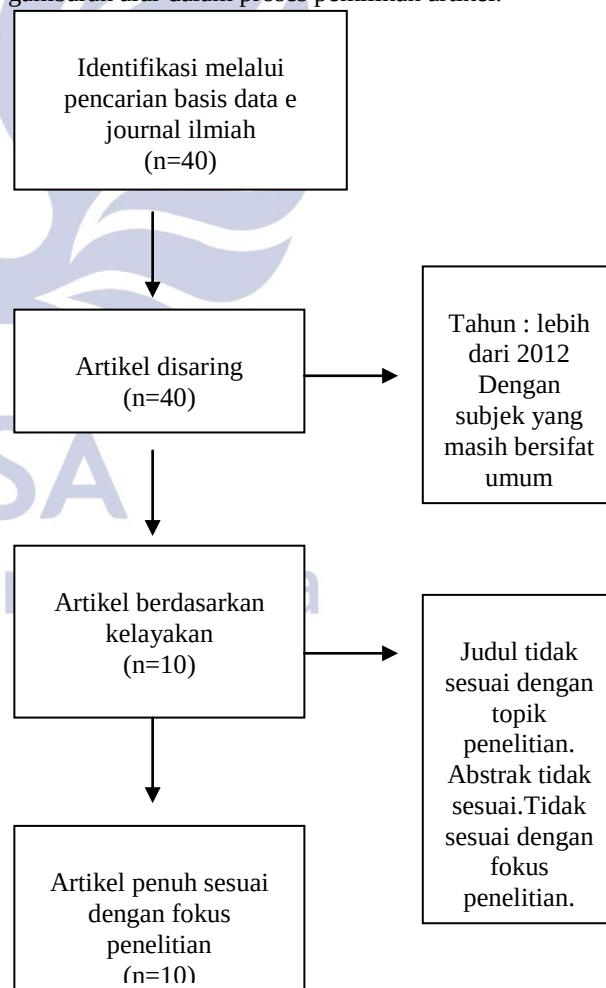
1. Menentukan ide secara umum terkait topik yang akan diambil dalam penelitian.
2. Menelusuri informasi-informasi yang dapat membantu pokok penelitian
3. Memperjelas fokus penelitian agar memudahkan dalam mencari suber kajian/literatur.
4. Menelusuri dan mendapatkan sumber bacaan berupa buku, skripsi, jurnal nasional serta jurnal internasional yang terkait dengan topik penelitian, selanjutnya mengklasifikasikan sumber bacaan sesuai dengan fokus penelitian yang sudah ditetapkan.
5. Membaca dan membuat catatan pada berbagai sumber referensi dalam penelitian.
6. Mereview dan memperkaya kembali bahan bacaan menggunakan bahasa yang mudah untuk dipahami
7. Mengklasifikasi bahan bacaan yang sudah dipilih dan melakukan penyusunan laporan berdasarkan sumber bacaan yang telah didapat.

Teknik pengumpulan data pada studi kepustakaan ini mengaplikasikan sumber dari literature-literatur yang mendukung penelitian seperti buku, artikel, dan jurnal yang diperoleh dari web. Informasi yang telah diperoleh selanjutnya ditelaah dan dikaji dengan teknik analisis deskriptif. Strategi analisis deskriptif dapat dilakukan dengan menjabarkan, menggambarkan, dan

mempertimbangkan realitas yang terkandung pada hasil eksplorasi dalam kaitannya dengan masalah yang sesuai, kemudian dikaji dan dihubungkan dengan masalah yang diteliti.

Strategi Pencarian

Strategi pencarian yang dilakukan dalam penelitian ini memperoleh sejumlah 40 artikel berdasarkan kata kunci “kecanduan game online” dan “konseling REBT”. Dari sejumlah artikel yang telah diperoleh tersebut, kemudian peneliti melakukan penyaringan kembali terkait artikel tersebut menjadi 35 artikel. Selanjutnya untuk lebih memperdalam tingkat fokus dalam proses pencarian artikel kemudian peneliti memunculkan kata kunci yang lebih spesifik untuk mempermudah dalam proses pencarian artikel yang sesuai dengan penelitian. Dalam pemilihan artikel, topik dan abstrak yang dicantumkan harus sesuai dengan judul penelitian maupun rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian, sehingga memperoleh 10 artikel yang sesuai dan bisa digunakan. Berikut gambaran alur dalam proses pemilihan artikel.



Gambar 1. Flow Chart Sistematis Studi Kepustakaan

Sumber Data

Informasi data yang digunakan pada penelitian ini merupakan informasi yang setara terhadap fokus kajian yang sudah ditetapkan dalam penelitian yakni tentang ruang lingkup, langkah-langkah dan efektivitas penerapan konseling REBT untuk mengurangi kecanduan game online. Informasi data dalam penelitian bersumber dari artikel nasional maupun internasional, skripsi, dan artikel ilmiah yang dapat diunduh pada situs Schollar, SpringerLink, PubMed, ResearchGate.

Tabel 1. Daftar Bahan Penelitian

No	Sumber Bacaan	Tahun	Penulis	Kode
Jurnal Nasional				
1	Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar	2018	Fitriatun Sholikhah	A1
2	Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik SMP	2019	Hazran Milatillah	A2
3	Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif	2019	Muhd. Riduwan	A3

	Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Self Esteem Dan Mengurangi Kecanduan Game Online			
4	Psikoterapi Pada Adiksi Game Online	2018	Dr. AA Sri Wahyuni, SpKJ	A4
5	Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemasang	2020	Prayuki Santoso	A5
6	Strategi Konseling Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Pada Penderita Gaming Disorder	2021	Ulin Nihayah, Ajeng Meli Oktaviana, Wafa Saefitri, Hardiyanti	A6

			Zainud din,dan Tarisa Sifa Gurnia ningsih	
7	Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami dengan Terapi Al- Qur'an	2019	Wadhu Ali Hasan, Imas Kania Rahma n, dan Akhma d Alim	A7
8	Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII Smp Imelda Medan Tahun Ajaran 2018/2019	2019	Nurul Hidaya h	A8
Jurnal Internasional				
9	Rational Emotive Behavior Therapy As An Alternative To Decrease Duration Of Online Game Addiction	2019	Achma d Djunai dia, Nurul Wardha nib, & Ratih Wijaya ntic	B1
10	The	2021	Huang-	B2

	Frustration Intolerance of Internet Gaming disorder and Its Association With Severity and Depression		Chi Lin, Ju- Yu Yen, Pai- Cheng Lin, Chih- Hung Ko	
--	---	--	---	--

Berdasarkan daftar literature yang tercantum dalam tabel 1, kemudian dipetakan dalam tabel 2. Untuk memudahkan dalam memahami kajian literature dalam penelitian ini, maka dikelompokkan menjadi beberapa kode. Kode A untuk literatur internasional dan kode B untuk literatur nasional. Pengelompokan literature secara rinci dapat dilihat berdasarkan fokus penelitian di bawah ini :

Tabel 2. Pemetaan Fokus Penelitian dan Kode Referensi

No	Fokus Penelitian	Kode
1	Ruang lingkup konseling REBT untuk mengurangi kecanduan game online.	A1, A2, A3, A7, A8
2	Langkah-langkah intervensi teknik konseling REBT untuk mengurangi kecanduan game online	A1, A8
3	Efektivitas penerapan teknik konseling REBT untuk mengatasi kecanduan game online.	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, B1, B2

Hasil dari pemetaan dalam tabel 2 dapat ditunjukkan bahwa fokus dalam penelitian pertama diperoleh jawaban pada 9 referensi yang terdiri atas 7 artikel nasional dan 2 artikel internasional. fokus penelitian yang kedua diperoleh jawaban pada 2 referesnsi yang terdiri atas 2 artikel nasional, dan fokus penelitian yang ketiga diperoleh jawaban pada 10 referensi yang terdiri atas 8 artikel nasional dan 2 artikel internasional.

Teknik Analisis Data

Sumber informasi yang sudah didapatkan kemudian akan dianalisis dalam tahap berikutnya. Selanjutnya sumber data dalam penelitian ini dianaliisis menggunakan metode analisis isi (Content Analysis). Weber menyatakan dengan metode ini peneliti akan

menganalisis informasi yang valid berdasarkan data yang ada dengan menggunakan seperangkat prosedur (Ahmad, 2018).

Dalam prosesnya, data yang sudah ada kemudian dipilah kembali sesuai dengan fokus kebutuhan penelitian yang akan digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam bagian ini peneliti menjelaskan hasil penelitian yang sesuai dengan fokus penelitian yang sudah ditemukan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Kajian Artikel

No	Judul Artikel	Sampel	Hasil
Jurnal Nasional			
1	Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar	12 siswa yang ketergantungan terhadap game online. Usia mereka tergolong pada rentang 10-13 tahun yang terbagi atas siswakesel IV, V, dan VI.	Pelaksanaan proses konseling dalam penelitian ini dilakukan dalam 3 kali pertemuan dan terbagi menjadi 3 sesi pada setiap pertemuannya. Dalam 1 sesi proses konseling membutuhkan waktu 30 menit dan 60 menit. Tahapan yang dilakukan dalam proses konseling ini adalah : a. Mengidentifikasi pikiran yang irrasional dan memperdalam hubungan pikiranyang irrasional terhadap

kecanduan game online yang sedang dialami.

b. Menantang pikiran yang irrasional dengan memunculkan pikiran yang lebih rasional dengan cara melakukan disputing terhadap pikiran irrasional tersebut.

c. Membentuk pikiran rasional dan cara mempertahankan.

Penelitian ini menyatakaterapi REBT efektif digunakan untuk mereduksi kecanduan game yang dialami oleh anak. Hasil penelitian menyatakan bahwa anak yang tergabung dalam kelompok eksperimen merasakan jika mereka terlalu lama dalam bermain game online

			sehingga hal tersebut dapat merugikan dirinya serta dapat menghambat kegiatan penting anak yang lain seperti halnya dengan belajar. Dalam pelaksanaan therapy ini anak mampu memunculkan pikiran untuk mengurangi aktivitas bermain game online yang dilakukannya, dan anak juga mampu memunculkan keinginan untuk mengejar cita-citanya.				peserta didik mengalami kecanduan game online dengan tingkat rendah. Hasil dari pretest dan posttest yang diberikan menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sehingga ada pengaruh dalam implementasi konseling REBT terhadap siswa yang mengalami kecanduan game. Hal ini menyatkan teknik REBT dapat digunakan dalam mengurangi tingkat kecanduan game online siswa.
2	Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik SMP	30 Peserta didik kelas 8 di SMPN 1 Cihampelas yang mengalami kecanduan game online.	Dalam penelitian ini 30 siswa yangdibagikan kuesioner dibagi membentuk 3 tingkatan siswayang mengalami kecanduan game online yakni 7 siswa mengalami kecanduan dengan tingkat tinggi, 17 siswa mengalami kecanduan dengan tingkat sedang, serta 6	3	Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Self Esteem Dan Menguran	Subjek berjumlah 220 siswa kelas 8 di SMPN 1 Jogorogo. untuk sampel berjumlah 14 orang.	Berdasarkan penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa siswa kelas 8 di SMPN 1 Jogorogo trgolong cukup bnyak yang mengalami kecanduan game online. Penerapan

	gi Kecanduan Game Online		konseling kelompok dengan teknik REBT dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi tingkat kecanduan game online yang sedang dialami oleh siswa kelas 8 di SMPN 1 Jogorogo.
4	Psikoterapi Pada Adiksi Game Online	-	REBT merupakan psikoterapi yang dapat diberikan pada konseli yang sedang kecanduan game online. Hal ini dilakukan dengan cara merubah pikiran yang tidak rasional yang menjadi penyebab konseli mengalami kecanduan game online seperti munculnya perasaan puas ketika keinginannya untuk bermain game bisa dilakukan dan hal ini membuat konseli melupakan aktivitas penting yang

			harusnya konseli lakukan. Pemikiran yang tidak rasional ini dapat dirubah menjadi pemikiran yang lebih rasional dengan cara memperhatikan aktivitas-aktivitas pendukung yang dapat mendukung konseli untuk meraih cita-citanya sehingga ketergantungan game onlinenya bisa terkendali.
5	Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang	30 remaja penderita ketergantungan game online dengan usia 13-18 tahun di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Dalam pengambilan sampel penelitian ini hanya dipilih 20 orang remaja dengan menggunakan teknik purposive sampling.	Pelaksanaan layanan penelitian ini dilakukan pada 07 Oktober 2020-16 Oktober 2020. Dalam penerapannya terdapat perbedaan antara kondisi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penerapan teknik konseling REBT dimana pelaksanaan konseling rata-rata remaja yang mengalami

			kecanduan game online mengalami penurunan kategori tingkat kecanduan. Sehingga teknik konseling REBT dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan game yang sedang dialami oleh remaja di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.
6	Strategi Konseling Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Pada Penderita Gaming Disorder	-	Teknik konseling REBT merupakan terapi kognitif yang dapat diberikan pada konseli yang memiliki pemikiran yang tidak logis menjadi pemikiran yang logis, konseli yang mengalami stress dengan tingkat yang cukup tinggi, konseli yang sedang mengalami kecemasan, maupun gangguan-gangguan obsesif

			kompulsif yang dapat disebabkan karena tingkat bermain game online yang cukup tinggi.
7	Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami dengan Terapi Al-Qur'an	Siswa SMK Geo Informatika yang tergolong dalam rentang usia 15-18 tahun.	Perpaduan antara teknik konseling REBT dengan terapi Al-Qur'an dapat diberikan atau efektif digunakan untuk konseli yang mengalami kecanduan game online. Data yang diperoleh terdapat perubahan yang signifikan terhadap siswa yang telah diberikan perlakuan gabungan antara teknik REBT dengan terapi Al-qur'an. Rata-rata konseli yang sudah diberikan terapi ini merasa dirinya menjadi lebih baik terutama dalam hal ibadah, sikap dalam menghargai waktu, tingkat sosialisasi menjadi mudah, dan mulai

			memunculkan rasa bersyukur atas nikmat yang telah didapatkan dariNya.				saja yang mendorong konseli untuk terus bermain game online.
8	Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII Smp Imelda Medan Tahun Ajaran 2018/2019	10 orang siswa kelas 8A-8D yang sedang mengalami kecanduan game online di SMP Imelda Medan.	Studi ini dilaksanakan dalam waktu 7 minggu dengan memanfaatkan media bimbingan kelompok dengan metode REBT yang diterapkan pada siswa yang ketergantungan pada game online. Proses konseling ini dilakukan dalam 4 kali dengan menggunakan rentang waktu 1x40 menit pada setiap pertemuan. Langkah-langkah dalam proses konseling yang dilakukan adalah : a. Perkenalan ,pemahaman tentang proses konseling yang akan dilakukan, dan mengidentifikasi hal-hal apa				b. Konselor memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional para konseli yang membuatnya untuk terus bermain game online adalah hal yang tidak logis. Konseli mulai disadarkan bahwa terdapat potensi dalam diri konseli sehingga dapat merubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional. c. Konseli diajak untuk memunculkan pikiran rasional sebagai pengganti pikiran irasional

			ya. d. Konseli dibantu untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya dalam kehidupan mereka selanjutnya a. Hal ini dilakukan agar konseli tidak terjebak kembali dalam permasalahan game online. Pada studi ini ada perubahan dan penurunan tingkat kecanduan pada siswa yang mengalami kecanduan game online. Sebelum pelaksanaan layanan konseling terlihat data tingkat kecanduan pada 10 siswa tersebut tergolong tinggi dengan skor total 978 dan presentase 82%. Sedangkan setelah pelaksanaan proses konseling
--	--	--	---

			nilai keseluruhan skor test yang dilakukan oleh 10 siswa tersebut menurun hingga memperoleh skor 534 dengan presentase 45% dan termasuk dalam kategori rendah.
Jurnal Internasional			
9	Rational Emotive Behavior Therapy As An Alternative To Decrease Duration Of Online Game Addiction	3 laki-laki yang berusia berkisar 18-25 tahun.	Penelitian ini terdiri atas 1 pra sesi, 6 sesi intervensi konseling REBT dalam rentang waktu 1 bulan, dan 1-3 sesi follow up. Dalam pelaksanaannya hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat durasi game yang dilakukan oleh peserta. Selain hal tersebut terdapat hal lain yang juga menjadi tolak ukur bahwa teknik konseling REBT efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan game yakni ekspresi wajah peserta yang

			lebih ceria dari yang sebelumnya, penampilan yang lebih tertata, gerak langkah kaki yang lebih baik dan cepat yang menunjukkan rasa percaya diri, serta peningkatan berat badan pada peserta 1 dan 2.
10	The Frustration Intolerance of Internet Gaming disorder and Its Association With Severity and Depression	Subjek dalam penelitian ini adalah 207 peserta yang terbagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok IGD dengan 69 peserta yang memiliki rentang usia antara 20-38 tahun dan memiliki intensitas bermain game online selama 4 jam sehari dalam hari kerja dan 6 jam sehari dalam akhir pekan. Dalam kelompok control terdapat 138 peserta yang memiliki intensitas	Dalam penelitian ini terapi REBT dapat digunakan pada konseli yang memiliki keyakinan yang tidak rasional tentang frustrasi dan depresi yang berkaitan dengan penderita IGD (Internet Gaming Disorder).

		bermain internet kurang dari 4 jam dalam sehari dan menghabiskan waktu kurang lebih 3 harian dalam seminggu untuk bermain game.	
--	--	---	--

Pembahasan

REBT adalah terapi kognitif-behavioral yang memiliki fokus dalam perilaku seseorang. Dalam psikoterapi ini ditekankan pada pola perilaku individu yang beresiko dikarenakan adanya pikiran irasional dari dalam diri individu. Dalam penerapannya REBT merupakan metode yang mengajak individu untuk menyadari pikiran irasional yang ada dalam dirinya dan memunculkan pikiran yang lebih rasional untuk membantu konseli menjalani kehidupan yang lebih baik. Untuk lebih memahami keberhasilan dan keefektifan teknik konseling REBT dalam mengatasi kecanduan game online dapat dijelaskan lebih detail dalam pembahasan berikut ini:

Ruang Lingkup Teknik Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online

Ruang lingkup teknik konseling REBT dalam tingkat SD kelas IV,V, dan VI terdapat dalam penelitian(Solikhah, 2018), tingkat SMP pada penelitian (Milatillah, 2020); (Riduwan, 2019); (Hidayah, 2019), dan tingkat SMK pada penelitian(Hasan et al., 2019). Dalam penelitian yang lain teknik konseling REBT dapat diberikan pada anak muda yang tergolong pada usia 13-18 tahun dan usia dewasa awal yakni 18-25 tahun, hal ini dikarenakan dalam proses pelaksanaan konseling dibutuhkan tingkat kemampuan untuk berpikir yang lebih dalam untuk menganalisis perilaku. Proses intervensi teknik konseling yang dilakukan ini berfungsi untuk merubah pemikiran yang tidak rasional yang menjadi penyebab konseli terus berkeinginan memainkan game online menjadi pemikiran yang lebih rasional agar bisa mengurangi aktivitas bermain game online. Pada tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah, aktivitas bermain game online yang dilakukan cenderung lebih tinggi sehingga hal ini membuat tingkat kecanduan yang dialami oleh konseli juga tergolong tinggi.

Berdasarkan penelitian yang sudah dikaji dan dianalisis tersebut, layanan konseling REBT dapat diberikan pada siswa pada tingkat SD, SMP, dan SMK yang mengalami kecanduan game online dengan kategori rendah, sedang, maupun tinggi. Dalam hal ini siswa membutuhkan tenaga ahli seperti guru BK maupun konselor sekolah untuk memberikan bantuan dalam mengurangi tingkat ketergantungan game online yang sedang mereka hadapi. Apabila hal ini tidak segera ditangani dengan baik, ditakutkan akan memberikan dampak terhadap proses pendidikan yang sedang ditempuh dan kehidupan konseli kedepannya. Konseli yang memiliki antusias dan pemahaman dalam pelaksanaan proses konseling REBT ini menunjukkan perubahan yang lebih positif sesuai dengan tingkat keinginan dan ketersediaan diri konseli dalam mengurangi kecanduan game online yang dialaminya menjadi lebih terkontrol.

Langkah-Langkah Intervensi Teknik Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online

Intervensi teknik konseling REBT dalam penanganan kecanduan game online memiliki tahapan yang sesuai dengan prosedur pelaksanaannya. Dalam penelitian (Solikhah, 2018) langkah-langkah pelaksanaan yang dilaksanakan adalah 1) Perkenalan/Ta'aruf, hal ini berguna untuk membentuk kedekatan dengan konseli agar suasana dalam proses konseling bisa terasa lebih rileks, kondusif, dan bisa membuat konseli menjadi lebih terbuka dengan konselor. 2) Identifikasi kasus, tahap ini konseli diberikan pemahaman mengenai bahaya kecanduan game online dan dampaknya jika hal ini terus dibiarkan, mengidentifikasi apa saja penyebab diri konseli bisa bermain game online, dan bagaimana cara mengurangi pemikiran yang tidak rasional yang membuat konseli memiliki rasa untuk terus bermain game online. 3) Pembentukan pikiran yang lebih rasional dan bagaimana cara mempertahankan, hal ini dilakukan dengan cara pemberian lembar kerja tentang cita-cita yang diinginkan oleh konseli, kegiatan apa saja yang dapat menghambatnya, serta kegiatan pendukung yang dapat membantu konseli untuk meraih cita-citanya. Hal ini dilakukan agar konseli bisa lebih sadar akan apa saja yang dapat menghambat dan mendukung konseli untuk menentukan masa depannya dalam proses belajar dan berusaha untuk mempertahankan pikiran rasional yang dapat memberikan dampak positif dalam diri konseli.

Hal tersebut selaras dengan penelitian (Hidayah, 2019) langkah-langkah pelaksanaan intervensi konseling kelompok dengan teknik konseling REBT yang dilakukan adalah: 1) Perkenalan, pemahaman, dan proses pengidentifikasian

permasalahan yang dialami oleh konseli terkait dengan apapun yang memberikan dorongan pada konseli untuk tetap memainkan game online. 2) Pemberian pemahaman kepada konseli tentang pikiran konseli yang berusaha untuk terus bermain game dan menutup diri dari lingkungannya yang sedang mereka lakukan saat ini merupakan pemikiran yang tidak logis. Konseli diajak untuk mengidentifikasi apa saja hal-hal yang terjadi pada diri konseli saat mengalami kecanduan game online. 3) Konselor memberikan pemahaman pada konseli bahwa aktivitas bermain game online yang pada umumnya terus meningkat dapat dirubah dan ditentang. Dalam hal ini, konseli diminta untuk memunculkan solusi terhadap aktivitas bermain game online yang sedang dialaminya (konseli memunculkan pemikiran yang lebih rasional). 4) Konseli dibantu oleh konselor untuk terus mengembangkan pikiran yang lebih rasionalnya dan terus mengembangkan konsep kehidupan yang lebih baik agar konseli tidak kembali terjebak dalam permasalahan yang berkaitan dengan kecanduan game online sehingga konseli dapat menjalani proses kehidupan yang lebih baik lagi kedepannya.

Implementasi konseling REBT dalam mengurangi tingkat kecanduan game online terhadap konseli dapat dikolaborasi dengan teknik konseling individual maupun konseling kelompok sesuai dengan penjelasan tersebut. Langkah-langkah dalam pelaksanaan proses konseling ini pada umumnya sesuai dengan prosedur pelaksanaan konseling REBT secara umum, namun peran aktif keterlibatan dan tingkat keinginan diri konseli untuk mengurangi tingkat kecanduan game online yang dialaminya juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kelancaran proses konseling yang dilakukan. Karena tanpa adanya kemauan positif pada diri konseli untuk mengurangi kecanduan game online yang dialaminya maka proses konseling yang dilakukan juga tidak akan berjalan dengan maksimal.

Efektivitas Penerapan Teknik Konseling REBT Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online.

Teknik konseling REBT merupakan teknik konseling yang efektif digunakan untuk membantu konseli dalam mengurangi kecanduan game online yang dialaminya, hal ini dicantumkan dalam penelitian (Solikhah, 2018); (Milatillah, 2020); (Riduwan, 2019); (Santoso, 2020); (Hasan et al., 2019); (Hidayah, 2019); (Djunaidia et al., 2019). Rata-rata kategori kecanduan game online konseli menurun setelah pelaksanaan proses terapi. Dalam proses wawancara konseli yang mengalami kecanduan sudah memiliki kesadaran bahwa kecanduan game online yang dialaminya disebabkan

karena durasi bermain game online yang dilakukan cukup lama dan hal ini dapat merugikan dirinya. Selain hal tersebut, game online juga dapat mengganggu aktivitas belajar pada diri konseli sehingga mereka menyadari dan mulai mengurangi tingkat aktivitas bermain game online. Dalam penyelesaian kasus kecanduan game online menggunakan teknik ini bisa diidentifikasi dengan beberapa item pernyataan yang terkait dengan apa cita-cita konseli, bagaimana langkah yang harusnya dilakukan, dan apa saja yang menghambat diri konseli dalam meraih cita-citanya tersebut. Dengan adanya pernyataan ini, konseli akan menjadi lebih terbuka dan bisa kembali memunculkan pikiran yang lebih rasional dan positif sehingga konseli dapat dengan baik menata masa depan untuk meraih cita-citanya.

Dalam penelitian (Wahyuni, 2018) terapi REBT untuk mengatasi kecanduan game online bisa diklasifikasikan menjadi rasional, emotive, dan behavior. Rational merupakan perenungan yang bijaksana atau pertimbangan yang koheren, sehingga konselor akan memberikan bantuan terhadap konseli yang ketergantungan game online untuk memunculkan pola pikir yang rasional. Dalam aspeknya, rasional berpengaruh terhadap salience pada kecanduan. Biasanya seseorang yang ketergantungan pada game online harus dipenuhi terlebih dahulu dengan bermain game, dimana rasa terpuaskan jika bermain game online ini muncul dari pikiran yang tidak rasional dalam diri individu. Emotive/emosi adalah perasaan yang bisa dirasakan oleh seseorang, pada situasi konselor akan memberikan bantuan untuk mengelola emosi yang sedang dialami oleh seseorang tersebut sehingga tingkat kecanduan game online dapat terkontrol dan menurun. Hal ini dikarenakan jika individu sudah mengalami kecanduan game online cenderung mengalami perubahan emosi sehingga berpengaruh pada intensitas waktu bermain game online yang dilakukannya. Behavior berarti perilaku atau tingkah laku individu. Konselor akan berusaha untuk membantu konseli dalam hal perubahan perilaku negative yang sedang dialami oleh individu. Perilaku negative ini muncul diakibatkan karena aktivitas bermain game online yang sedang dirasakan oleh seseorang tersebut. Seseorang yang sudah bergantung pada game online cenderung memiliki keinginan secara terus-menerus memainkan game berbasis web dan akan merasa sulit untuk mengabaikan atau meninggalkan permainan tersebut. Pemahaman dasar dalam therapy ini efektif digunakan untuk membantu konseli dalam mengurangi tingkat kecanduanyang sedang dialaminya.

Hal tersebut selaras dengan penelitian (Nihayah et al., 2021) kecanduan game online dapat

ditangani menggunakan konseling REBT dengan cara merubah dan menentang pikiran-pikiran yang tidak rasional dalam diri konseli yang membuatnya terus bermain game online menjadi pikiran yang lebih rasional atau lebih logis. Dalam penelitian (Hasan et al., 2019) pendekatan REBT islami dengan terapi Al-Qur'an efektif guna mengurangi tingkat kecanduan game online pada diri seseorang. Dengan kolaborasi antara REBT dan terapi Al-Qur'an dapat membantu konseli menjadi pribadi yang lebih jujur sehingga konseli bisa menjadi lebih dekat terhadap ajaran agama islam dengan melaksanakan ibadah sholat menjadi lebih mudah untuk dilaksanakan dari yang sebelumnya sering ditinggalkan karena aktivitas bermain game online, lebih menghargai waktu, mulai berkurangnya keinginan untuk bermain game, munculnya rasa penyesalan, dan cenderung berperilaku sopan dalam hal berkata maupun tingkah laku. Dalam penelitian (Lin et al., 2021) terapi REBT dapat diberikan pada individu yang mengalami intoleransi frustrasi terhadap depresi pada individu yang mengalami internet gaming disorder (IGD). Terapi REBT ini diberikan dengan model ABCDE dengan cara memberikan dorongan pada individu untuk merestrukturisasi keyakinan irrasional yang dimilikinya menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga emosi dan perilaku yang dihasilkan menjadi lebih baik.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik konseling REBT dengan konseling kelompok maupun dengan terapi Al-Qur'an efektif untuk mereduksi tingkat kecanduan game online. Penerapan terapi ini dapat membantu konseli menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupan. Namun, tingkat keinginan dan ketersediaan dari dalam diri konseli untuk mereduksi kecanduan game online memiliki dapat berpengaruh terhadap hasil dari proses konseling yang dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari berbagai sumber literature diatas, dapat disimpulkan teknik konseling rational emotive behavior therapy (REBT) efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan game online yang dialami oleh konseli pada jenjang SD, SMP, SMK maupun dewasa awal. Dalam penerapannya terapi REBT mengajak seseorang yang kecanduan game online untuk mengubah pikiran irrasional yang menjadi penyebab kecanduan game online menjadi pemikiran rasional agar individu dapat mengurangi tingkat kecanduan game onlinenya. Pada proses pelaksanaannya, konselor dapat memberikan kurang lebih 3-6 sesi konseling dengan durasi waktu 30-40 menit dalam setiap proses konseling. Namun waktu ini

dapat ditambah dan disesuaikan dengan urgensi dan keperluan dalam pelaksanaannya.

da banyak kekurangan dan kendala dalam ulasan ini. Akibatnya, esai mengharapkan beberapa ide yang dapat dipikirkan

Saran

Berdasarkan pembahasan kajian literatur tersebut, tentu memiliki kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini. Sehingga, penulis memberikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan pada penelitian selanjutnya, yakni :

1. Guru BK

Apabila didalam sekolah terdapat siswa yang kecanduan terhadap game online, maka penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai sumber referensi dalam proses pemberian layanan konseling REBT untuk mengurangi tingkat kecanduan game online.

2. Peneliti selanjutnya

Diharapkan kajian artikel ini bisa membantu peneliti untuk digunakan sebagai sumber referensi dalam mengembangkan kajian penelitian yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Ahmad, J. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *ResearchGate*, June, 1–20.
- APJII. (2020). Survei Pengguna Internet APJII 2019-Q2 2020 : Ada Kenaikan 25,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 74, 1. <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- Dihni, V. A. (2022). *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia>
- Djunaidia, A., Wardhanib, N., & Wijayantic, R. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy As an Alternative To Decrease Duration of Online Game Addiction. *Malaysian Online Journal of Psychology & Counseling*, 6(1), 23–40.
- Efford, B. T. (2020). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. In *Pustaka Pelajar*.
- Hasan, W. A., Rahman, I. K., & Alim, A. (2019). Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami dengan Terapi Al-Qur'an. *Fikrah : Journal of Islamic Education*, 3(2), 114–126.
- Hidayah, N. (2019). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII Smp Imelda Medan Tahun Ajaran 2018/2019. In *Ayan*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8.
- Lin, H. C., Yen, J. Y., Lin, P. C., & Ko, C. H. (2021). The Frustration Intolerance of Internet Gaming Disorder and its Association With Severity and Depression. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 37(10), 903–909. <https://doi.org/10.1002/kjm2.12394>
- Milatillah, H. (2020). Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik SMP. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Nazir, M. (1998). Metode Penelitian. *Jakarta : Ghalia Indonesia*.
- Nihayah, U., Oktaviana, A. M., Saefitri, W., Zainuddin, H., Gurnianingsih, T. S., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., & Mental, K. (2021). Strategi Konseling Dalam menumbuhkan Kesehatan Mental Pada Penderita Gaming Disorder. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 7(2), 76–89.
- Pakpahan, R. (2018). Game Online dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Anak di Kelurahan Helvetia Kota Medan. In *UNiversitas Sumatera Utara*.
- Rachmawati. (2019). 5 Kasus Kecanduan Game Online, Bolos Sekolah 4 Bulan hingga Bunuh Sopir Taksi untuk Dapat Uang. *Kompas.Com*.
- Ramadani, M. I. F. (2018). *Penarikan Diri Dalam Game Online (Studi Deskriptif Kualitatif Withdrawal Gamer Mobile Legends Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS 2014)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riduwan, M. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Self Esteem Dan Mengurangi Kecanduan Game Online. *Universitas Negeri Semarang*.
- Rokom. (2018). *Kemenkes: Kecanduan Game Adalah*

Gangguan Perilaku. Sehat Negeriku.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20180621/4726266/kemenkes-kecanduan-game-adalah-gangguan-perilaku/>

Santoso, P. (2020). *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang.* Universitas Pancasakti Tegal.

Sari, M. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.

Solikhah, F. (2018). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal AL Isyraq*, 1(1), 62–82.

Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2), 177.
<https://doi.org/10.25278/jj71.v15i2.261>

Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorder).* In *New York : Chelsea House Publishers.*

Utami, T. W., & Hodikoh, A. (2020). Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 17–22.

Wahyuni, A. A. S. (2018). *Psikoterapi Pada Adiksi Game Online.* 1–28.

Waldiyansyah, W. (2021). Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 23–32.