

## **PENERAPAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK DI UPT SMP NEGERI 1 GRESIK**

**Achmad Syaifuddin**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [achmadsyaifuddin474@gmail.com](mailto:achmadsyaifuddin474@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat menurunkan kecanduan game online pada peserta didik di UPT SMP Negeri 1 Gresik melalui konseling kelompok. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre test post test*. Serta analisis data menggunakan teknik analisis statistik non parametric. Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur adiksi game online dengan indikator pengukur yaitu *saliency, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problem*. Subjek pada penelitian ini adalah lima peserta didik yang memiliki kecanduan game online dikarenakan kesalahan kognitif di UPT SMP Negeri 1 Gresik. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari kelima subjek peserta didik mengalami penurunan dalam kecanduan game online, dua subjek mengalami penurunan kategori sedang dan tiga subjek mengalami penurunan pada kategori rendah. Maka, hipotesis pada penelitian ini yaitu, "Penerapan *Rational Emotive Behavior Counseling* dapat menurunkan kecanduan *game online* pada peserta didik". Dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *rational emotive behaviour Counseling* efektif untuk menurunkan kecanduan *game online* pada peserta didik di UPT SMP Negeri 1 Gresik.

Kata Kunci : adiksi game online, REBT, konseling kelompok

### **Abstract**

The purpose of this research is to find out whether the application of Rational Emotive Behavior Therapy can reduce online game addiction among students at UPT SMP Negeri 1 Gresik through group counseling. This type of research uses quantitative methods with a one group pre test post test experimental design. As well as data analysis using non-parametric statistical analysis techniques. The data collection instrument used to measure online game addiction with measuring indicators is *saliency, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, and problems*. The subjects in this study were five students who were addicted to online games due to cognitive errors at UPT SMP Negeri 1 Gresik. The research results obtained showed that of the five subject students experienced a decrease in online game addiction, two subjects experienced a decrease in the moderate category and three subjects experienced a decrease in the low category. So, the hypothesis in this study is, "Implementation of Rational Emotive Behavior Counseling can reduce online game addiction in students". Acceptable. This shows that the application of rational emotive behavior Counseling is effective in reducing online game addiction in students at UPT SMP Negeri 1 Gresik.

*Keywords: online game addiction, REBT, group counseling*

### **PENDAHULUAN**

*Game online* menjadi *trend* baru yang banyak diminati di setiap daerah seperti pada kota-kota besar maupun di pedesaan juga banyak remaja yang memainkan game yang berbantuan jaringan internet atau yang kerap disebut sering dengan *game online*. *Game online* sudah dimainkan oleh seluruh kalangan usia. Rata-rata yang bermain game online itu remaja yang masih duduk bangku SMA sampai SMP. Secara definisi umum *game online* adalah suatu kegiatan permainan yang diakses melalui internet. Berbagai jenis *game online* mulai dari peperangan, balapan dan masih banyak lagi. Dengan kemajuan teknologi serta perkembangan zaman kali ini menyajikan *game online* yang lebih menarik dan semakin canggih.

Adanya game online, memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik. Penggunaan

yang berlebihan, menyebabkan kecanduan bagi peserta didik yang dapat membuat ia lupa dengan jati dirinya. Salah satu contohnya adalah waktu yang dapat dihabiskan Bersama teman-temannya, menjadi tersita dengan bermain game online. Banyak kasus menurunnya prestasi belajar anak yang disebabkan oleh kecanduan game serta permasalahan dengan kepribadiannya, hal ini juga mengakibatkan ketidakmampuan anak dalam mengatur emosi.

Terdapat fenomena kecanduan game online di UPT SMP Negeri 1 Gresik. Peneliti menemukan peserta didik yang kecanduan game online, dengan melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik untuk mendapatkan informasi terkait kecanduan game online. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan informasi bahwa banyak remaja bermasalah dengan kebiasaan proses belajarnya dan kebiasaan di rumah seperti motivasi belajar rendah, tugas yang diberikan dari gurunya

terbaik, berbohong, berbicara kasar dan kotor dan tidak bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain. Ketika diadakan kegiatan sekolah seperti perlombaan tujuh belasan peserta didik yang seharusnya berkumpul di lapangan terdapat peserta didik yang tetap memainkan game online di depan teras kelas. Fenomena ini membuat perhatian peneliti tertarik dan ingin mengetahui lebih dalam.

Konseling memiliki banyak Teknik serta pendekatan. Kecanduan game online dapat diatasi dengan banyak cara, salah satunya dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang berfokus pada pemikiran individu. Menurut pendekatan ini, penyebab dari perilaku bermasalah adalah pemikiran tidak rasional yang dimiliki oleh individu.

Pendekatan REBT biasanya dilakukan dengan layanan secara kelompok. Konseling kelompok dengan REBT dapat meningkatkan kecerdasan emosional konseli. Dalam proses pemberian layanan, peneliti mengalami beberapa kesulitan yaitu, peneliti kesulitan membangun keaktifan dalam anggota pada pertemuan pertama, sehingga anggota kelompok terlihat tegang dan kurang menikmati proses konseling.

Seperti yang telah dikemukakan, bahwa proses dari perubahan pemikiran kognitif dapat menurunkan kecanduan game online. Maka, pada penelitian ini akan menguji keefektifan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecanduan game online pada peserta didik. Pada penelitian ini akan dilihat apakah terjadi pengurangan keinginan bermain game online pada peserta didik dengan mengubah pemikiran kognitif dari peserta didik.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Peneliti menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini. Sugiyono (2013:107) menyatakan bahwa metode eksperimen diartikan sebagai metode dalam pencarian pengaruh dari sebuah perlakuan terhadap kondisi yang terkendalikannya. Pada penelitian ini, desain penelitian yang digunakan menggunakan metode *pre-experimental design one group pre-test post-test*.

Subjek penelitian ini berjumlah 5 yang diambil dari siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 Gresik dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu 1) mengalami kecanduan game online yang diukur dengan skala psikologis, dan 2) memilih peserta didik dengan kecanduan game online karena kesalahan kognitif.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa lembar skala psikologis adiksi game online oleh Dr. Selviana, M.Si., M.Psi. dengan 21 item yang menunjukkan valid serta skala reabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,925. Selain itu, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis non parametric.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Skala psikologis merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik ini dapat menyederhanakan serta mengukur perilaku responden. Responden atau subjek bisa langsung mengisi sesuai dengan apa yang dirasakan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis. Responden atau subjek dapat langsung mengisi dengan mudah sesuai dengan apa yang dirasakan.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman observasi dan skala psikologis. Skala psikologis yang digunakan yaitu skala psikologis adiksi game online oleh Dr. Selviana, M.Si., M.Psi., Psikolog, dengan 21 item yang menunjukkan valid serta reabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,925 (reabilitas tinggi). Skala psikologis digunakan untuk mengukur adiksi game online dengan indikator pengukur yaitu, salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problem.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek memiliki tingkat adiksi game online yang tinggi. Bermain game online dianggap tinggi jika durasinya lebih dari 2 jam per hari. Rata-rata waktu yang dihabiskan subjek untuk bermain game adalah 3-6 jam per harinya. Sehingga dapat dikatakan waktu bermain subjek tergolong tinggi. Salah satu subjek sampai sulit untuk mengatur waktunya untuk bermain game online hingga berimbas tidak dapat mengatur waktu untuk kegiatan lain semisal belajar untuk ujian. Masing-masing subjek mengatakan sudah bermain game sejak lama dan ketagihan hingga sekarang karena berbagai alasan. Subjek MHR dan KTJ ingin mencapai rank atau level tertinggi dalam game, subjek FOADP bermain game online karena tertarik dengan event yang ada didalam game yang ia mainkan, subjek RAR ingin memenangkan semua pertandingan yang ia mainkan didalam game, sedangkan subjek DS ingin mendapatkan gelar terbaik dalam game tersebut. Kelima subjek mengaku ketika bermain game terkadang sampai lupa waktu karena ambisi mereka yang ingin tidak mau kalah atau tersaingi dengan teman-teman lainnya dalam game tersebut.

Lima subjek terkadang kesulitan mengatur waktu. Pada subjek FOADP lebih sering bermain karena lebih senang bermain daripada belajar. Subjek MHR, KTJ, RAR mengaku sering tidak istirahat karena bermain sampai larut malam terkadang juga subjek DS bermain sampai waktu dini hari, yang juga mempengaruhi motivasi belajar mereka selama proses pembelajaran. Dimana mereka malas untuk mengikuti pembelajaran di kelas karena masih merasa mengantuk saat pembelajaran dimulai.

Pada hasil posttest dapat dilihat bahwa pada masing-masing subjek mengalami penurunan setelah

diberikan *treatment*. Pada subjek KTJ mengalami sedikit penurunan dikarenakan sedikit kesusahan untuk tidak memainkan game karena takut tidak mendapatkan pujian dari temannya dan malah mendapatkan sindiran dari temannya karena level game yang rendah, tetapi setelah diberikan pengertian lebih bahwa pujian dari game hanya sementara dan pujian tidak hanya dari game saja subjek KTJ mampu mengerti dan mulai mencari kegiatan lain supaya tidak berfokus pada game saja.

REBT memandang bahwa individu memiliki tendensi dalam berpikir irasional, pikiran irasional ini bisa didapatkan dari pembelajaran sosial. Pikiran irasional atau pikiran yang keliru adalah Ketika individu tidak dapat mengaktualisasikan dirinya serta memiliki emosi negative yang ditampilkannya dalam perilaku negatif. Berlawanan dengan pikiran irasional, pikiran rasional adalah Ketika individu dapat menerima dirinya sendiri serta mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Sehingga, REBT dalam konseling bertujuan untuk mengubah pikiran irasional yang dapat menghambat diri individu. Untuk itu dalam penelitian ini menghasilkan perubahan pada kelima subjek menunjukkan menurunnya tingkat adiksi game online. Pada subjek MHR mengalami penurunan sebesar 20, subjek KTJ sebesar 15, subjek FOADP sebesar 25, subjek RAR sebesar 34, dan subjek DS sebesar 27.

**Tabel 4. 1 Hasil Perbandingan Pretest, Posttest, dan Penurunan**

| NO             | Pretest | Posttest | Penurunan |
|----------------|---------|----------|-----------|
| 1              | 73      | 53       | 20        |
| 2              | 78      | 62       | 15        |
| 3              | 71      | 46       | 25        |
| 4              | 83      | 49       | 34        |
| 5              | 76      | 49       | 27        |
| N              | 381     | 259      | 121       |
| Mean/rata-rata | 76,2    | 51,8     | 24,2      |

Kekurangan dari penelitian ini karena keterbatasan waktu penelitian sehingga peneliti merasa penguatan pemikiran yang diberikan pada subjek dirasa masih kurang dan subjek dapat sewaktu-waktu berubah kembali pada pemikiran irasional seperti dulu.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat rata-rata skor adiksi game online sebelum diberikan perlakuan atau layanan konseling kelompok dengan REBT yaitu 76,4. Setelah diberikan perlakuan, subjek mengalami penurunan menjadi 51,8. Maka dapat diketahui bahwa terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa

penerapan konseling kelompok dengan REBT dapat mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII di UPT SMP Negeri 1 Gresik.

### Saran

Dari penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling  
Untuk guru Bimbingan dan Konseling adalah sebagai referensi untuk menanggulangi kecanduan game online pada peserta didik.
2. Bagi pihak sekolah  
Diharapkan dapat memperketat peraturan terkait penggunaan handphone di sekolah, dikarenakan dengan tidak ketatnya peraturan ini mengakibatkan banyak peserta didik yang memainkan handphone tidak sesuai dengan fungsinya. Dengan memperketat peraturan dapat meminimalisir penggunaan handphone untuk aktivitas bermain game online.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti lain yang melakukan penelitian tentang adiksi game online peserta didik dapat memberikan layanan konseling individu untuk mengetahui masalah yang berkaitan dengan adiksi peserta didik sebelum melakukan konseling kelompok.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ariantoro, T. R. (2016). jurnal 12. *JUTIM*, 1(1).
- Dharmayana, i W. dkk. (2017). *PROSIDING/Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therpy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien*.
- Elfira, N. (2013). jurnal 8. *KONSELOR ( Jurnal Ilmiah Konseling )*, 2(1).
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). *Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*. 4(3), 211–219. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Kusumawati, R., Aviani, Y. I., & Molina, Y. (2017). Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan. *RAP UNP*, 8(1), 88–89.
- Milatillah, H. (2019). Rasional Emotive Behavior Therapy(Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Onlinepada Peserta Didiksmp. *Quanta*, 3(1).
- Muhadi. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Denganmenggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Teraphy(Rebt)Untuk*.
- Novrialdy, E. (2019a). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Novrialdy, E. (2019b). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin*

*Psikologi*, 27(2), 148.

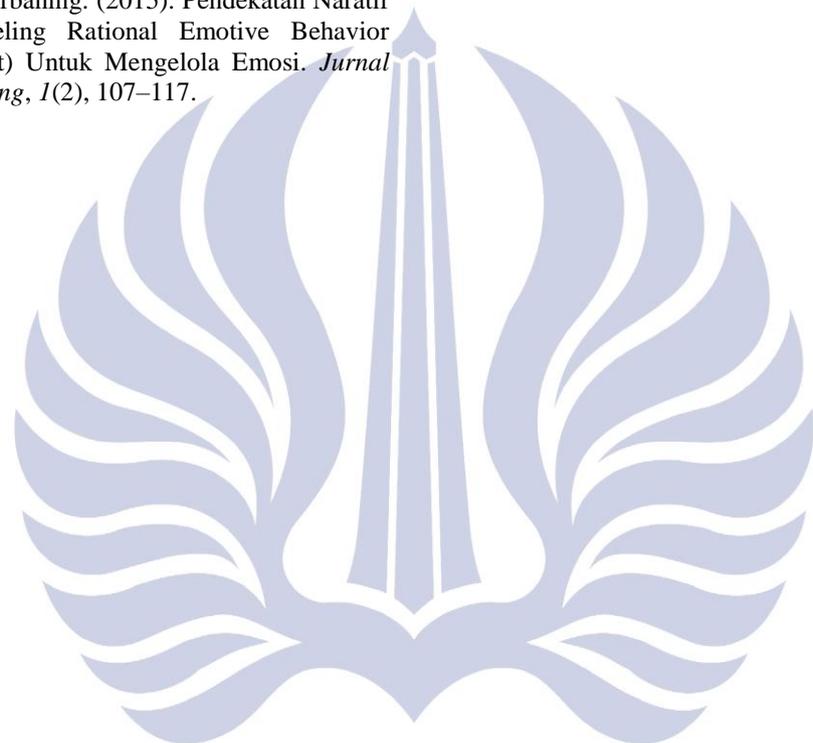
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>

Saputri, M. O., Nuryono, W., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *Studi Kepustakaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online.*

Thahir, A., Dosen, D. R., Tarbiyah, F., Keguruan, D., Raden, I., & Lampung, I. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2, 197–206.

<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

Tyas. Prias Hayu Purbaning. (2015). Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengelola Emosi. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), 107–117.



UNESA

Universitas Negeri Surabaya