

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY UNTUK MENCEGAH KECANDUAN
GAME ONLINE STUDI KASUS DI DESA
POLEWALI KECAMATAN KAJUARA
KABUPATEN BONE**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos)

oleh :

SRI HARIANI
NIM. 150102004

Pembimbing:

1. Dr. Muh. Anis., M.Hum
2. Kusnadi, Lc., M.Pd.I.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Hariani

Nim : 150102004

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya sendiri sebagai kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, Juni 2019

Yang membuat pernyataan,

Sri Hariani

Nim: 150102004

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Efektivitas Pendekatan Emotive Behaviour Therapy untuk mencegah kecanduan Game Online Studi Kasus di Desa Polewali Kecamatan Kajuara kabupaten Bone ditulis oleh Sri Hariani Nomor Induk Mahasiswa 150102004 Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada tanggal 14 Juli 2019 M bertepatan dengan 11 Dzulqaidah 1440 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial.

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.

Ketua

(.....)

Dr. Ismail, M.Pd

Sekretaris

(.....)

Suriati, S.Ag.,M.Sos.I

Penguji I

(.....)

Rahmatullah, S.Sos.I.,MA

Penguji II

(.....)

Dr. Muh. Anis., M.Hum

Pembimbing I

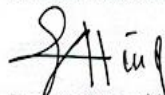
(.....)

Kusnadi, Lc.,M.Pd.I

Pembimbing II

(.....)

Mengetahui,
Dekan FUKIS IAIM Sinjai



Suriati, S.Ag.,M.Sos.I.
NBM. 948 500

ABSTRAK

Sri Hariani: Efektivitas *Pendekatan Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online (Studi Kasus di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone). Skripsi, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui pelaksanaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone (2) Untuk mengetahui apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mencegah kecanduan game online ?

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment. Prosedur penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design* rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah pre-test untuk mengetahui pemuda yang memiliki kriteria kecanduan game online sebelum diberikan perlakuan (treatment). Pemberian treatment dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli atau pemuda yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik REBT untuk mencegah kecanduan game online. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan angket.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Dari hasil sesi pertemuan yang menunjukkan bahwa remaja merasa terlalu lama bermain *game online* merugikan diri sendiri, remaja sadar bahwa kegiatan yang lebih penting yaitu belajar dan bekerja sering terhambat dan terganggu karena aktivitas

bermain *game online*, beberapa remaja merasa sedih karena pernah marah dengan orang tua yang pernah memarahi dan menyita gadget saat bermain *game online* terlalu lama, remaja ingin mengurangi bermain *game online* setelah melihat dampak negatif bermain *game online* dan ingin mengejar cita-cita dan harapan masing-masing. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mencegah kecanduan game online ditandai dengan penurunan jumlah persentase remaja yang kecanduan game online dengan nilai rata-rata skor sebelum tindakan adalah 66,6 % Sedangkan setelah mengikuti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecanduan *game online* dengan persentase sebesar 39,6 %.

KATA PENGANTAR

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

I مُحَمَّدٌ سَيِّدُنَا وَمُرْسِلُ الْإِنْبِيَاءِ أَشْرَفُ عَلَيْنَا السَّلَامُ وَالصَّلَاةُ الْعَالَمِينَ بِاللَّهِ لِحَمْدُ

بَعْدَ مَا أَجْمَعِينَ وَصَحْبِهَا لَهُوَ عَلَى

Bismillahirrahmanirrahim Alhamdulillah Wasyukurilla
h, senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat kepada semua hamba-Nya, sehingga sampai saat ini kita masih mendapatkan ketetapan Iman dan Islam. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW pembawa rahmat bagi makhluk sekian alam, keluarga, sahabat dan para tabi“in serta kita umatnya, semoga kita senantiasa mendapat syafa“at dari beliau.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua orang tua yang telah mendidik, mendoakan, memberikan motivasi dan dukungan terhadap keberhasilan penulis.
2. Bapak Dr. Firdaus., M.Ag, selaku Rektor Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai sekaligus pembimbing I penulis yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing dan memberikan dorongan sampai skripsi ini terwujud.
3. Wakil Rektor I, dan Wakil Rektor II, serta Seluruh Pegawai dan Jajaran IAIM yang telah membantu kelancaran Akademik.
4. Ibunda Suriati S.Ag, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAIM Sinjai.
5. Rahmatullah, S.Sos.I., M.A., selaku ketua program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIM Sinjai.
6. Faridah, S.Kom.I., M.Sos.I, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai skripsi ini terwujud.
7. Teman-teman mahasiswa IAIM Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini tepat pada waktunya.

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah swt., dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan serta keterbatasan kemampuan baik dalam pelaksanaan maupun penulisan ini. Untuk itu, penyusun mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan ini. Dan semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya, terutama bagi penulis sendiri. Aamiin.

Sinjai, Juni 2019

Penulis

Sri Hariani

NIM. 150102004

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI`	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Batasan Masalah.....	11
C.Rumusan Masalah	11
D.Tujuan Penelitian	11
E.Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. KajianTeori	13
1. Sejarah dan Pendekatan <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy</i>	13
2. Kecanduan Game Online	37
B. Hasil Penelitian Relevan	49
C. Hipotesis.....	50

BAB III METODE PENELITIAN	52
A.Jenis dan Metode Penelitian	52
B.Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C.Prosedur Penelitian	53
D.Populasi dan Sampel.....	56
E.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	57
F.Defenisi Operasional Variabel	60
G.Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	62
A.Kondisi Umum Lokasi Penelitian	62
B.Deskripsi Hasil Penelitian.....	65
C.Pembahasan	82
BAB V PENUTUP	89
A.Kesimpulan.....	89
B.Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Nama Tabel	Hal
4.1	Jumlah Penduduk Desa Polewali	35
4.2	Tingkat pendidikan masyarakat Desa Polewali	35
4.3	Mata Pencarian Desa Polewali	35
4.4	Sarana dan Prasarana Desa Polewali	35
4.5	Hasil Skor Kecanduan <i>Game Online</i> sebelum menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	37
4.6	Kategori Persentase Kecanduan <i>Game Online</i> sebelum menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	38
4.7	Hasil Skor Kecanduan <i>Game Online</i> setelah menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	44
4.8	Kategori Persentase Kecanduan <i>Game Online</i> setelah menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	44
4.9	Perbandingan Skor Kecanduan <i>Game Online</i> sebelum dan setelah menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman modern ini, teknologi semakin berkembang pesat. Gadget dan internet pun seakan sudah menjadi kekasih bagi generasi millennial. generasi millennial saat ini (pada tahun 2017) adalah mereka yang berusia 17-36 tahun, mereka yang kini berperan sebagai mahasiswa, early jobber, dan orang tua muda. akses media sosial yang mudah menyebabkan mudahnya pula peredaran berita bohong (hoax) di masyarakat. Hoax beragam bentuknya mulai dari hoax dalam aspek pendidikan, kesehatan hingga politik.¹

Perkembangan teknologi melahirkan fenomena menarik dalam kehidupan masyarakat dewasa ini, yaitu maraknya budaya global dan gaya hidup serba instan. Fenomena ini terjadi sebagai dampak dari arus globalisasi yang sudah tidak bisa dibendung lagi. Globalisasi sering dimaknai sebagai hegemoni

¹ <https://ruardy.wordpress.com/ilmu-pengetahuan-dan-teknologi-ipitek-kemiskinan>

Negara-negara maju (barat) terhadap negara-negara terbelakang atau bangsa yang sedang berkembang. Mulai dari gaya berpakaian hingga gaya hidup, serta mengkonsumsi makanan instan hingga menyerap berita secara instan tanpa nalar kritis.

Salah satu fenomena penting proses globalisasi telah melahirkan generasi gadget, istilah yang digunakan untuk menandai munculnya generasi milineal. Generasi millennial saat ini adalah mereka yang berusia 17-36 tahun, mereka yang kini berperan sebagai mahasiswa, early jobber, dan orang tua muda. Millennial lahir antara tahun 1981-2000. Gadget sebenarnya lebih pas bila diartikan dengan peralatan sehingga generasi gadget dimaksudkan dengan generasi yang dalam kehidupannya selalu bersinggungan dengan yang namanya peralatan yang mengandung unsur teknologi informasi. Jadi seolah-olah berbagai peralatan tersebut telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mereka.²

² [http: Wwww Kompasiana.Com/Nenene/Perkembangan.Iptek-di-Indonesia.](http://Www.Kompasiana.Com/Nenene/Perkembangan.Iptek-di-Indonesia.)

Generasi millennial yang merupakan pengguna internet secara umum kurang mampu memilah informasi. Dewasa ini nampaknya telah terjadi kecenderungan pengguna internet yang sering mengenyampingkan nilai-nilai moral dan etika dalam berkomunikasi dan menyebarkan informasi di media sosial. Padahal dalam tatanan sosial, etika sangat diperlukan guna menghindari terjadinya gesekan yang berujung kepada konflik.

Menurut data BPS yang dikeluarkan pada tahun 2013, jumlah millennial Indonesia pada tahun 2015 diperkirakan mencapai 33% dari total penduduk Indonesia. Artinya total populasi millennial pada tahun 2015 mencapai 83 juta jiwa. Pada tahun 2020, proporsi millennial dapat mencapai 34% yang akan berada pada usia 20 hingga 40 tahun. Pada tahun tersebut, generasi millennial akan menjadi tulang punggung dan *baby boomer*. Dengan demikian, terjadilah bonus demografi. Populasi millennial terbanyak berada di pulau Jawa yang diperkirakan pada tahun 2015 ada 47 juta jiwa.

Perkembangan IPTEK saat ini semakin maju dan berkembang dengan sangat cepat, berbagai bidang keilmuan yang ada. Dengan perkembangan IPTEK yang sangat pesat ini tentu kita patut merasa beruntung dan juga patut merasa khawatir akan dampak yang ditimbulkannya. Patut merasa beruntung karena adanya perkembangan IPTEK yang pesat di tengah-tengah kita, tentu kita akan sangat termanjakan dengan berbagai fasilitas berteknologi modern yang murah dan praktis, dan hal itulah yang membuat kita harus merasa khawatir, karena dengan kemudahan-kemudahan yang ditawarkan, kita akan semakin malas untuk berkreasi dan merasa masa bodoh dengan lingkungan sekitar kita, karena terlalu terlena dengan kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi modern saat ini.³

Dengan kemajuan IPTEK yang sangat pesat kita didorong untuk mengikuti alur perkembangan teknologi modern yang ada saat ini, dan ini akan menjadi dilema untuk kita semua jika kita tidak bisa melawan atau menfilternya, tentu ini akan menjadi boomerang untuk

³ <https://id.wikipedia.org/wiki/perkembangan-teknologi-komunikasi-di-masyarakat-indonesia>

diri kita sendiri. Untuk itu kita harus mengimbangi kemajuan IPTEK sekarang ini. Salah satu caranya yaitu dengan ikut berperan aktif didalam perkembangan IPTEK itu sendiri, melalui sekolah-sekolah, ide-ide baru, dan juga kreasi yang kita ciptakan, ini akan sangat bermanfaat untuk bisa bersaing dan ikut berpartisipasi dalam kemajuan IPTEK saat ini. Namun berbeda halnya jika kita hanya pasif dan hanya menikmati hasil dari perkembangan IPTEK saat ini saja, maka sama saja kita hanya dianggap sebagai penonton dalam perkembangan IPTEK ini, dan sangat disayangkan sekali jika hal tersebut terjadi pada diri kita pribadi masing-masing.

Kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi, perkembangan internet, smartphone dan sosial media di era sekarang sangat erat kaitannya dengan internet. Perkembangan internet itu sangat mempengaruhi kehidupan sosial serta cara berkomunikasi seseorang, berdasarkan data asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia, pengguna internet di Indonesia terus mengalami peningkatan. Tahun 1998 hanya 500 ribu orang yang menggunakan internet, namun dimulai pada

tahun 2012 pengguna internet meroket menjadi 63 juta orang. Angka itu bahkan diprediksi akan terus meningkat menjadi 139 juta orang pada tahun 2015. perkembangan teknologi masa kini yang terus berkembang, sehingga membuat internet serta banyak sosial media juga semakin berkembang. Bahkan bisa dibayangkan di era ini bila seseorang tidak menggunakan teknologi-teknologi tersebut, orang tersebut tidak dapat diterima dengan baik di lingkungannya (contoh: dalam pekerjaan, beberapa perusahaan memiliki syarat khusus mengenai kemampuan menggunakan berbagai teknologi). Kemajuan teknologi dalam berkomunikasi masa ini telah membawa banyak dampak serta perubahan dalam masyarakat.

Dampak positif, memberikan berbagai kemudahan perkembangan IPTEK mampu membantu manusia dalam beraktifitas. Terutama yang berhubungan dengan kegiatan perindustrian dan telekomunikasi. Namun, dampak dari perkembangan IPTEK juga berdampak berbagai hal seperti kegiatan peternakan, yang dulunya pemerah susu sapi dengan menggunakan

tangan atau secara manual, kini sudah menggunakan peralatan mesin.

Mempermudah meluasnya berbagai informasi, informasi merupakan hal yang sangat penting bagi kita, dimana tanpa informasi kita akan serba ketinggalan. Terlebih lagi ketika berbagai media cetak dan elektronik berkembang pesat. Bertambahnya pengetahuan dan wawasan komputer dahulu termasuk jenis peralatan yang sangat canggih, dimana hanya orang-orang tertentu yang mampu membelinya apalagi menggunakannya. Namun seiring dengan perkembangan IPTEK, peralatan elektronik seperti komputer, internet, dan handphone (Hp) sudah menjadi benda yang menjamur. Di mana tidak hanya orang-orang tertentu yang mampu menggunakannya, bahkan anak-anak dibawah umurpun dapat menggunakannya. Inilah salah satu pengaruh positif perkembangan IPTEK terhadap ilmu pengetahuan dan wawasan masyarakat kita.

Dampak negatif, mempengaruhi pola berpikir, dengan adanya teknologi informasi yang sangat

berkembang pesat saat ini seperti adanya media sosial yang banyak menjamur di Indonesia, tentu perkembangan tersebut tidak hanya berdampak terhadap pola berpikir anak, namun berdampak terhadap pola berpikir orang dewasa dan orang tua. Apalagi masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang mudah penasaran serta suka dengan hal baru, terutama dengan adanya berbagai perubahan pada berbagai peralatan elektronik dan peralatan telekomunikasi. Hilangnya budaya tradisional, dengan banyak bermunculannya tokoh-tokoh modern seperti Indomaret, Alfamart, dan sebagainya. Berdirinya berbagai gedung mewah seperti mall, perhotelan dan apartemen dan mengakibatkan hilangnya budaya tradisional.

Dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi di Indonesia saat ini, maka informasi dan komunikasi di Indonesia juga sudah berkembang pesat. Di mana pada masa sekarang ini, kita harus bisa mengenal dan memahami berbagai perkembangan IPTEK. Secara jangka panjang, perkembangan IPTEK memberikan arti yang sangat

positif, namun disisi lain, tidak sedikit pula yang membawa dampak negatif. Untuk itulah sudah sewajarnya jika kita memulai untuk belajar, berkreasi, menemukan ide-ide baru dan akhirnya bisa berperan aktif di dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan bukan menjadi masyarakat yang hanya mau menerima dan memakan mentah-mentah perkembangan IPTEK tanpa mengetahui batasan-batasan yang ada, agar supaya jika kalu kita terpaksa hanya akan menjadi penonton dalam perkembangan IPTEK kita bisa disebut sebagai penonton yang bertanggung jawab dan bisa membatasi diri kita dengan menggunakan hasil dari perkembangan IPTEK itu dengan dewasa dan tidak merugikan orang lain.

Game Online atau sering disebut online games adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet). Game atau permainan adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Game online mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan game lainnya

karena pemain game tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada disebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain dilokasi lain,bahkan hingga pemain dibelahan bumi lain.⁴

Maraknya game online menyebabkan pemain game menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. kecanduan game online adalah suatu gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain game online secara berlebih, komplusif atau memuaskan diri sehingga timbul ketidakberdayaan pada akhirnya mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari. Semakin banyaknya tempat bermain game online dan tersedianya fasilitas untuk bermain game online sebagai salah satu faktor yang mendorong pemain game online kecanduan. Kecanduan game online merupakan masalah psikososial yang banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja.

⁴Hilda Nur Aini, *Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar*, skripsi,h. 7.

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini penulis memberikan batasan masalah yaitu sebagai berikut:

Pada penelitian ini penulis membatasi penelitian ini pada bagian efektifitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone ?

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone ?
2. Apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mencegah kecanduan game online ?

D. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat tujuan-tujuan tertentu yang diharapkan oleh peneliti. Adapun tujuan diadakannya penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone ?
2. Untuk mengetahui apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mencegah kecanduan game online ?

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yaitu:

1. Secara teoritis, dari temuan-temuan penelitian, akan memberikan kontribusi bagi pribadi (peneliti).
2. Secara praktis, dengan adanya penelitian ini dapat mengembangkan dan menambah khazanah keilmuan psikologi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian teori

1. Sejarah dan pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

a. Sejarah singkat *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 dan populer”Reason an Emotion in psychotherapy” pada tahun 1962. Ellis lahir oleh ibu yang tenggelam dalam kesibukannya sendiri dan merupakan pengoceh yang tidak pernah mendengar orang lain dan sama seperti ibunya, Ayah ayahnya sangat sibuk dan tidak memiliki hubungan emosional dengan anaknya.

Ellis memulai karir menulisnya pada usia 12 tahun, E llis menulis sejumlah besar cerita, esai, dan puisi dan banyak ditolak penerbitannya. Pada 1934, terlepas dari ambisi awalnya untuk menjadi novelis besar di Amerika, Ellis menerima gelar bacholer

dibidang administrasi dari City University of New York. Ellis menyukai terapi dan menulis pada 1942⁵

Rational Emotive Behavior Therapy adalah konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya konseling ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT) merupakan terapi yang komprehensif, aktif direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada masalah - masalah gangguan emosional dan perilaku. Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961 karena ia percaya dapat lebih efektif dan efisien dalam memberikan efek terapeutik. Pada tahun 1993, dalam Newsletter yang dikeluarkan oleh The Institute For Rational Emotive Therapy, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) karena rasionalitas individu bergantung pada penilaian

⁵ Richard Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.492 - 493

individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Ellis memperkenalkan kata behavior (tingkah laku) pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.⁶

Pada hakikatnya masalah yang dihadapi klien dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* itu disebabkan karena ketidaklogisan dalam berpikir. Sehingga dapat menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan - kesulitan emosional dalam menafsirkan fakta yang dihadapi. Menurut keadaannya ini ialah klien merasa dicela, di ejek dan diacuhkan oleh individu lain karena ia yakin bahwa lingkungan itu mencelanya. Dengan demikian, tujuan utama dari konseling REBT ini ialah menunjukan dan menghindarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain konseling ini bertujuan membebaskan klien dari cara berpikir

⁶ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), cet ke - 2, h.167

yang tidak logis dan menggantinya dengan cara berpikir yang logis.⁷

Awalnya terapi rasional menekankan unsur kognitif dari perilaku manusia dan diperluas dengan memasukkan unsur perilaku disamping unsur kognitif. Selanjutnya berkembang pada unsur emosi dan mencakup teknik-teknik konseling perilaku seperti relaksasi, metode khayal, latihan menyerang perasaan malu. REBT dipandang sebagai model terapi perilaku yang berorientasi kognitif dan akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komprehensif dan ekletik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan. Juga merupakan salah satu bentuk konseling yang aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran daripada perasaan. REBT tergolong pada ancaman konseling yang berorientasi kognitif-sejajar dengan konseling realitas yang dikembangkan oleh Glesser-dengan beberapa ciri menonjol, yaitu: bersifat didaktis, aktif, direktif, menekankan situasi sekarang dan berfikir

⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta, Balai Aksara, 1985), h.89

yang lebih rasional serta menekankan pada segi aksi konseli.⁸

Menurut Ellis berpandangan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.⁹

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang di dominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu, keberfungsian Individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku.¹⁰

Menurut Gantina. K, “*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavioral kognitif. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh

⁸ Richard Nelson dan Jones. *Op.Cit* h.495

⁹ *Ibid*

¹⁰ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni dkk. *Op.Cit.* h.

fikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.”¹¹

Pandangan dari pendekatan rational emotive tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep teori Albert Ellis. Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan teori ABC, yaitu

1) *Antecedent event*

Antecedent event yaitu segenap peristiwa luar yang dialami individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.¹²

2) *Belief*

Belief yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara

¹¹ Ibid

¹² Richard Nelson-jones, *Op.Cit.* h.491.

berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal dan bijaksana. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan yang sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal dan emosional.¹³

3) *Emotional consequence*

Emotional consequence merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam membentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung.¹⁴

Dalam buku psikologi konseling dan *therapy*, *corey* memberi nama REBT dengan RET. RET adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dengan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat.¹⁵ Pendekatan rasional emotive merupakan konseling yang menekankan

¹³.202.

¹⁴Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*, (Bandung: Refika Aditama 2009).h.242

¹⁵ Ibid

kebersamaan antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa konseling REBT adalah suatu bentuk bantuan terhadap klien melalui konseling individu yang berusaha memahami manusia sebagai mana adanya yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku yang memiliki potensi untuk berpikir rasional maupun irasional dan konseling REBT ini merubah keyakinan irasional menjadi rasional.

b. Konsep Dasar tentang MC

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan

bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang di sadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal dan irasional.¹⁶

Perkembangan kepribadian dimulai dari bahwasanya manusia tercipta dengan dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri dan kemampuan untuk self-destruktive, hedonis buta serta menolak aktualisasi diri.

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat di besarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang di gunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan

¹⁶ Surya, Mohammad, *Dasar-dasar Konseling pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Bandung: Bhakti Winaya, 1994), h.161.

pikiran negative serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Dalam konseling memiliki banyak pendekatan salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. *Rasional Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* berfokus pada perilaku individu, akan tetapi *Rasional Emotive Behavior Therapy* menekankan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional yang mempengaruhi perilaku.

Jadi dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan terapi kognitif behavior yang dapat

mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang salah mengenai sesuatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memberikan pertimbangan-pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berfikir secara tidak rasional (irasional). Menurut Ellis ada Tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu (A), *activating event* adalah kejadian yang mengakibatkan individu. (B), *belief* adalah keyakinan baik rasional maupun irasional. (C), *emotional and behavioral consequence* adalah konsekuensi emosional dan perilaku. (D), *disputing* adalah melakukan disput pikiran irasional dan (E), *effective* adalah mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

Dapat disimpulkan juga bahwa konsep dasar *Rasional Emotive Behavior Therapy* adalah A-B-C-D-E yaitu (A), *antecedent event* yang merupakan pengalaman pemicu yang memicu suatu keadaan emosional individu, kemudian *belief* yang merupakan kepercayaan yang diyakini individu, hal ini dapat berupa keyakinan positif atau negatif, *emotional*

consequence yang merupakan konsekuensi yang harus diterima individu atas keyakinan-keyakinan yang dimiliki, disputing yang merupakan perlawanan akan keyakinan yang dimiliki dan effect yang merupakan efek dari keyakinan rasional.¹⁷

Jadi cara berfikir irasional yang dirasakan oleh individu yang kecanduan game online bias dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk merubah pola pikir yang kurang benar menuju pola pikir yang benar. REBT merupakan suatu metode terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negative yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi *rational*, *emotive*, dan *behavior*. *Rational* berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu individu yang mengalami kecanduan game

¹⁷ Richard nelson-jones, *teoridan praktik konseling dan terapi*, (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2011), h.491.

online untuk berfikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami kecanduan game online adalah pikiran yang tidak rasional. Sedangkan dari segi aspek, rasional memiliki pengaruh terhadap aspek salience dari kecanduan, hal ini disebabkan karena individu harus terpuaskan dengan bermain game online yang dirasakan individu berasal dari pikiran irasional. *Emotive* merupakan emosi yang dirasakan individu, dimana konselor membantu individu untuk mengelola emosi yang dirasakan sehingga kecanduan game online yang sedang dialami dapat menurun. Ketika sudah mengalami kecanduan, individu akan mengalami gangguan emosi yang tidak menentu dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan bermain game online.

Behavior dalam pendekatan REBT berarti perilaku, konselor berusaha merubah perilaku negatif individu, perilaku negatif yang disebabkan dari kecanduan yang dialami individu yang membuat anak

ingin selalu bermain game online dan merasa susah untuk meninggalkan aktivitas tersebut.¹⁸

Rational Emotive Behavior Therapy yang akan digunakan memiliki tiga tahap dalam pelaksanaannya nanti, yaitu pada tahap pertama individu akan diajak untuk menyadari pikiran tidak rasional, serta menunjukkan hubungan antara pikiran tidak rasional dengan kecanduan yang dialami. Kemudian pada tahap kedua individu diminta untuk menantang pemikiran tidak rasional tersebut, dan meyakinkan bahwa pemikiran irasional yang dirasakan dapat ditangani dengan pemikiran yang rasional serta mengarahkan individu untuk melakukan disputing terhadap keyakinan irasionalnya. Dan pada tahap yang ketiga individu dibantu untuk lebih berfikir rasional, dengan cara mendebatkan pikiran yang tidak rasional dengan reinduktrinasi yang rasional sehingga dapat bersikap secara rasional.

Oleh karena itu dalam peneliti ini peneliti menggunakan pendekatan REBT sebagai pendekatan

¹⁸*Ibid.*, hlm. 211.

yang akan membantu individu untuk mengurangi kecanduan game online yang di hadapinya, dimana kecanduan itu berasal dari pikiran-pikiran irasional. Individu yang mengalami kecanduan game online dibantu untuk mengurangi kecanduan dengan melawan pikiran-pikiran irasional dari individu, sehingga pikiran individu dapat berubah menjadi rasional dan kecanduan dapat berkurang. Jadi fokus peneliti ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecanduan game online.

c. Konsep dasar tentang kepribadian MC

Konsep kepribadian merupakan konsep yang luas, tetapi secara sederhana istilah kepribadian mencakup karakteristik perilaku individu. Setiap individu memiliki kepribadian unik yang dapat dibedakan dari individu lain. Hal yang tidak mungkin apabila seseorang dapat memiliki banyak kepribadian. *Personality* berasal dari kata “person” yang secara bahasa memiliki arti: (1) *an individual human being* (sosok manusia sebagai individu);

(2) *a common individual* (individu secara umum); (3) *a living human body* (orang yang hidup); (4) *self* (pribadi); (5) *personal existence or identity* (eksistensi atau identitas pribadi); dan (6) *distinctive personal character* (kekhususan karakter individu).¹⁹

Pengertian kepribadian dari sudut terminologi memiliki banyak definisi, karena hal itu berkaitan dengan konsep-konsep empiris dan filosofis tertentu yang merupakan bagian dari teori kepribadian. Konsep-konsep empiris dan filosofis di sini meliputi dasar-dasar pemikiran mengenai wawasan, landasan, fungsi-fungsi, tujuan, ruang lingkup, dan metodologi yang dipakai perumus. Oleh sebab itu, tidak satu pun definisi yang substantif kepribadian dapat diberlakukan secara umum, sebab masing-masing definisi dilatarbelakangi oleh konsep-konsep empiris dan filosofis yang berbeda-beda.²⁰

Menurut psikologi, pengertian kepribadian dapat kita lihat dari berbagai teori para ahli. Carl Gustav Jung mendefinisikan kepribadian sebagai seluruh pemikiran,

¹⁹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta; Raja Grafindo, 2007), h.18.

²⁰ *Ibid*, h.32.

perasaan, dan perilaku nyata baik yang disadari maupun yang tidak disadari.²¹ George Kelly memandang kepribadian sebagai cara yang unik dari individu dalam mengartikan pengalaman-pengalaman hidupnya. Sementara Gordon Allport merumuskan kepribadian adalah sesuatu yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan. Lebih detail tentang definisi kepribadian menurut Allport adalah suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pikiran individu secara khas. Sedangkan Raymond Bernard Cattell mendefinisikan kepribadian sebagai suatu yang prediktif tentang apa yang akan dilakukan oleh individu dalam situasi tertentu.²²

Kesimpulan dari berbagai definisi tersebut dapat dikatakan bahwa kepribadian sesungguhnya merupakan integrasi dari kecenderungan seseorang untuk berperasaan, bersikap, bertindak, dan berperilaku sosial

²¹ Samsyu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2008), h.74.

²² *Ibid*, h.186.

tertentu. Dengan demikian, kepribadian memberi watak yang khas bagi individu dalam kehidupan sehari-hari. Kepribadian bukanlah perilaku, namun kepribadianlah yang membentuk perilaku manusia, sehingga dapat dilihat dari cara berpikir, berbicara, atau berperilaku. Kepribadian lebih berada dalam alam psikis (jiwa) seseorang yang diperlihatkan melalui perilaku.

d. Tujuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Tujuan umum REBT menurut Corey adalah mengajari konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri – esensi dan totalitasnya – dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsional emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat. Selain itu menurut Ellis tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu konseli dalam meminimalisir gangguan emosi, menurunkan self-defeating, self-behaviors, dan membantu konseli lebih mengaktualisasikan diri sehingga mereka bisa menuju ke

kehidupan yang bahagia. Sedangkan tujuan khususnya adalah membantu konseli berpikir lebih bersih dan rasional, memiliki perasaan yang lebih layak, dan bertindak efisien dan efektif dalam mencapai tujuan hidup yang bahagia. Dari definisi para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT mampu mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan oranglain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang berfikir rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru.²³

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih Rasional dan lebih Produktif. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan dalam berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu

^{23 23} Ellis, A., & Dryden, W. The Practice of *Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer publishing company,. (1997). h.213

individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri. Tujuan ini dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup dan untuk menikmati hidup. Tujuan tersebut yaitu :

- 1) Memiliki minat diri (*self interest*)
- 2) Memiliki minat sosial (*social interest*)
- 3) Memiliki pengarahan diri (*self direction*)
- 4) Toleransi (*tolerance*)
- 5) Flesibel (*flexibility*)
- 6) Memiliki penerimaan (*acceptance*)
- 7) Dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*)
- 8) Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*)
- 9) Dapat mengambil resiko (*risk taking*)
- 10) Memiliki harapan yang realistis (*Realistic expectation*)²⁴

e. Teknik REBT

- 1) Teknik-teknik kognitif
 - a) *Disputing irrational beliefs*: konseling secara aktif mempersoalkan keyakinan tidak rasional

²⁴ Gantina komalasari, dkk., *Op.Cit.* h.213

dan konselor mengajari konseli cara mengatasi tantangan ketidakrasionalanya sampai ia mampu menghilangkan dan melunturkan kata “ harus” dalam dirinya.

- b) *Doing cognitive homework* : konseli membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan absolut mereka, dan mempertentangkan keyakinan-keyakinan tersebut.
- c) *Changing one's language* : konseli mempelajari bagaimana menyatakan bahasa yang tepat agar tidak terjadi pemikiran dan perilaku yang disfungsional.
- d) *Psychoeducational methods*:
memperkenalkan konseli dengan berbagai macam komponen pendidikan dan membelajarkan konseli tentang hakikat permasalahan mereka dan bagaimana proses mengatasinya.²⁵

2) Teknik-teknik Emotif (Afektif)

²⁵ Walen, R.S., DiGiusseppe dan Dryden, W., *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy*. (New York:Oxford University Press, 1992), h. 156

- a) *Rational emotive imagery* : konseli didorong untuk membayangkan salah satu kejadian pengaktif atau kesulitan terburuk yang dapat terjadi pada dirinya dan membayangkan dengan jelas kesulitan ini sedang terjadi dan membawa sejumlah masalah ke dalam hidupnya.
- b) *Role playing* : konselor menginterupsi untuk menunjukkan pada konseli untuk mengubah perasaan yang tidak sehat menjadi perasaan yang lebih sehat
- c) *Shame-attacking exercises* : latihan untuk membantu orang mengurangi perasaan malu dalam melakukan sesuatu dan latihan ini ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab serta membantu konselin memandang bahwa sebagian besar perasaan mereka tentang rasa malu berkaitan dengan cara mereka mengenali kenyataan.
- d) *Use of force and vigor* : penggunaan kekuatan dan energy sebagai salah satu cara untuk

membantu konseli berpindah dari berwawasan intelektual menjadi berwawasan emosional.²⁶

3) Teknik-teknik Behavioristik

Teknik ini konselor menggunakan prosedur behavioral standar, seperti pengkondisian operant, prinsip manajemen diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, dan permodelan.²⁷

f. Kelebihan dan kelemahan pendekatan REBT

Setiap teori pasti memiliki kelebihan dan kelemahannya masing-masing, begitu juga dengan REBT. Kelebihan dari teori ini adalah pendekatan ini jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan ini dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi. Selain itu pendekatan ini relatif singkat dan konseli dapat

²⁶ Froggatt, W., A Brief Introduction To *Rational Emotive Behavior Therapy* (New Zealand, 2005), h. 6

²⁷ *Ibid*

melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.²⁸

Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk konseli dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini. Pendekatan ini terus-menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki. Pendekatan ini juga sudah dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

Sedangkan untuk kelemahan dari pendekatan ini adalah tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizophrenia, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat. Selain itu pendekatan ini menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.²⁹

²⁸ Aip Badrujaman., *penggunaan pendekatan rational emotif behaviour therapy (rebt) pada setting sekolah di indonesia*

²⁹ *Ibid*

2. Kecanduan game online

a. Pengertian kecanduan Game Online

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan.³⁰ Kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.³¹

Menurut Tracy Laquey, semua permainan mengharuskan ditemponya proses belajar yang sungguh-sungguh untuk mengenal tokoh dan keanehan pemainnya, dan peraturannya. Hampir semua permainan menimbulkan

³⁰ Chapin, J. P 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers

³¹ Yuwanto, Listyo. 2010. *Fakultas Psikologi Laboratorium Psikologi Umum Universitas Surabaya*, www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html (09-06-2019)

kecanduan, beberapa pemainnya dapat menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan seharian penuh untuk memainkannya dan ada orang yang menghabiskan seluruh waktu jaganya untuk melakukan permainan ini. Game online adalah game yang berbasis elektronik visual. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.³²

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah komputer game addiction (berlebihan bermain game).³³ Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bias

³² Angela, 2013. *Ejournal Ilmu Komunikasi*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda : 532-544

³³ Young, K. 2000. *Cyber-Disorders: The Mental health concern for the New Millennium*. *Cyber Psycology & Behavior*, 3(5), 475-479. www.netaddiction.com/net_copulsions.htm (09-06-2019)

mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak bisa terpenuhi. Maka kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bias lepas untuk bermain game online, dari waktu kewaktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

b. Aspek kecanduan game online

- 1) *Compulsion* (kompulsif/ dorongan untuk melakukan secara terus-menerus) Merupakan suatu dorongan atau tekanan yang kuat berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus-menerus, dimana dalam hal ini

merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain game online

- 2) Penarikan diri Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari satu hal. Yang dimaksud penarikan diri adalah seseorang yang tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan sesuatu kecuali game online
- 3) Toleransi Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain game online. Dan kebanyakan pemain game online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
- 4) Masalah hubungan interpersonal dan kesehatan Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu games online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki

karena mereka hanya terfokus pada game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu game online kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.³⁴

c. Kriteria kecanduan game online

Yaitu ditetapkan WHO (*world health organization*), yaitu adanya perilaku berpola dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) Ada gangguan kontrol untuk melakukan permainan tersebut (tidak dapat mengendalikan diri.
- 2) Lebih memprioritaskan memainkan permainan tersebut dibandingkan dengan aktivitas yang seharusnya lebih diutamakan.

³⁴ 6 Chen, C. Y. & Chang, S. L 2008. *An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Feature*. Asian journal of Health and Information Sciences. Vol 3. No 1-4. Taiwan.

- 3) Intensitasnya semakin meningkat dan berkelanjutan meskipun ada konsekuensi atau dampak negative yang dirasakan.
 - 4) Perilaku berpola tersebut menyebabkan gangguan yang bermakna pada fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan dan area penting lainnya.
 - 5) Pola tersebut sudah berlangsung selama 12 bulan.
 - 6) sangat membutuhkan permainan dengan gejala menarik diri dari lingkungan, kehilangan kendali dan tidak peduli dengan kegiatan lainnya.³⁵
- d. Faktor-faktor penyebab remaja kecanduan game online:

Terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain game online yaitu:

- 1) *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang

³⁵Hilda Nur Aini, *Hubungan Pola Asuh Oriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Dasar*, Skripsi, h.7.

mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terhadap di kehidupan nyata.

- 2) *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- 3) *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
- 4) *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain didunia maya hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stress dan masalah dikehidupan nyata.
- 5) *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat dilingkungan dunia virtual, melalui

pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan.³⁶

e. Game online dan Dampaknya

Game Online atau sering disebut online games adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet). Game atau permainan adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Game online mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan game lainnya karena pemain game tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada disebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain dilokasi lain,bahkan hingga pemain dibelahan bumi lain.³⁷

Maraknya game online menyebabkan pemain game menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. kecanduan game online adalah suatu gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain game online

³⁶ Yee, N. 2005. *Motivations of Play in Online Games. Cyberpsychology dan Behavior.* (09-06-2019)

³⁷Hilda Nur Aini, *Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar*,skripsi,hlm. 7.

secara berlebih, komplusif atau memuaskan diri sehingga timbul ketidakberdayaan pada akhirnya mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari. Semakin banyaknya tempat bermain game online dan tersedianya fasilitas untuk bermain game online sebagai salah satu faktor yang mendorong pemain game online kecanduan. Kecanduan game online merupakan masalah psikososial yang banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja.

Selain memberikan dampak positif game online juga memberikan dampak negatif, dampak positif dalam bermain game online ini yaitu dampak yang bisa dibilang memberi manfaat/pengaruh baik bagi penggunaanya. Dampak positif game online yaitu:³⁸

- 1) Meningkatkan konsentrasi, beberapa game online menuntut adanya konsentrasi tinggi, artinya seseorang bisa berkonsentrasi pada satu hal yang menurut dia menarik. Para gamers harus menyelesaikan beberapa tugas dalm

³⁸ Sanditamirin, Winsen, *Adiksi Bermain game online pada anak usia sekolah di warung internet penyedia game online Jatinagor Sumedan*, Skripsi, universitas padjadjaran, 2012.

permainan, mencari celah yang mungkin bisa dilewati, dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah game maka semakin diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi.

- 2) Meningkatkan koordinasi mata dan tangan, ketika bermain game online, gamer dituntut untuk memberi respon yang cepat terhadap apa yang dilihatnya di monitor dengan menggunakan tangannya untuk mengetik di keyboard atau menggerakkan mouse. Dengan demikian, koordinasi antara mata dan tangan³⁹ kita secara tidak langsung dilatih melalui kebiasaan. Ada penelitian yang dilakukan di Manchester University yang menyatakan bahwa orang yang bermain game 18 jam seminggu atau sekitar 2,5 jam/hari dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan.
 - 3) Meningkatkan kemampuan membaca, psikolog dari Finland University menyatakan bahwa game meningkatkan kemampuan membaca pada
-

anak-anak dan remaja, jadi pendapat yang menyatakan bahwa jenis permainan ini menurunkan tingkat minat baca anak sangat tidak beralasan.

- 4) Meningkatkan kemampuan mengetik, dengan bermain game online, kemampuan mengetik sudah pasti meningkat karena ketika bermain, para gamers menggunakan keyboard dan mouse untuk mengendalikan permainan.
- 5) Meningkatkan pengetahuan tentang komputer, agar dapat menikmati permainan dengan nyaman dan kualitas gambar yang prima, pemain game online akan berusaha mencari informasi tentang spesifikasi komputer dan koneksi internet yang dapat digunakan untuk memainkan game tersebut. Karena merupakan pengguna komputer aktif.

Dampak negatif game online yaitu:

- 1) Membuat kecanduan berlebihan dan lupa segala hal seperti meninggalkan shalat lima waktu dan pekerjaannya, game online membuat kecanduan

karena dalam game dituntut untuk melakukan banyak hal agar tidak tertinggal dengan orang lain. dengan semua tuntutan tersebut, bermain didepan game online biasanya lebih menyita waktu para anak/remaja di polewali.

- 2) Sulit berkonsentrasi dalam pelajaran/pekerjaan, terlalu fokus dan keergantungan terhadap game online juga dapat menyebabkan pikiran anak/remaja itu selalu memikirkan tentang game, ingin bermain game dan ingin segera kembali berhadapan dengan monitor untuk bermain game bersama teman-teman game-nya.

Intinya, game online membawa banyak dampak bagi kehidupan kita terutama pada para remaja, baik dampak positif maupun dampak negatif. Bermain game online akan membawa lebih banyak dampak positif selama dilakukan dalam tahap wajar (tahu batas kapan harus berhenti). Jika sudah dalam tahap berlebihan hingga menyebabkan ketergantungan dan melupakan hal lain, maka

bermain game online akan membawa lebih banyak dampak negatif daripada positifnya.⁴⁰

B. Hasil Penelitian Relevan

Ada beberapa karya tulis yang relevan dan kaitannya dengan masalah pokok yang akan dibahas oleh penulis antara lain:

1. Skripsi, oleh Hasnidar asnawi berjudul “ Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) di Kel.Bongki, kec. Sinjai utara” dengan hasil penelitian : Game online memiliki pengaruh positif dan juga memiliki manfaat, namun tetap diperlukan perhatian lebih dari orang tua terutama pengawasan, karena dampak negative yang ada pada anak terbilang sangat menghawatirkan. Anak-anak cenderung mudah terpengaruh dengan hal-hal yang sebenarnya belum diketahui apakah hal tersebut baik atau buruk.
2. Lestari, dalam jurnal yang berjudul:” *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi gangguan depresi”

⁴⁰Yeen, “*Motivation Of Play In Online Games Cyberspscehologis Dan Behaviour*”, No.6, (09-06-2019), h.772-775.

studi kasus kepada istri 34 tahun yang mengalami KDRT. Dalam penelitiannya membahas tentang metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi seseorang.

Dari hasil dan telaah peneliti, maka ditemukan letak kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Akan tetapi dalam penelitian tersebut tidak ada sama sekali yang sama dengan judul skripsi tentang Efektivitas pendekatan *Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online studi kasus pada anak/pemuda di Desa Polewali Kec. Kajuara Kab. Bone.

C. Hipotesis

Dari beberapa permasalahan di atas peneliti mengemukakan beberapa hipotesis sebagai jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya dalam uraian selanjutnya, adapun hipotesis dari penelitian ini adalah:

H_0 :Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mencegah kecanduan game online terhadap pemuda di Desa Polewali Kec. Kajuara.

H₁ :pendekatan Emotive Behavior Therapy tidak dapat mencegah kecanduan game online terhadap pemuda di Desa Polewali Kec. Kajuara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis Penelitian Dalam sebuah proses penelitian seseorang akan menggunakan satu atau beberapa metode dan metode yang dipilih akan disesuaikan dengan sifat dan karakteristik penelitian yang digunakan. Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Penelitian dengan pendekatan eksperimen yaitu: Menurut Sugiono didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁴¹

Dalam hal ini penelitian eksperimen benar-benar untuk melihat hubungan sebab-akibat. Perlakuan yang kita lakukan terhadap variabel bebas kita lihat hasilnya pada variabel terikat. Sehingga peneliti melakukan perlakuan terhadap variabel bebas dan mengamati perubahan pada variabel terikat. Penelitian eksperimen digunakan peneliti

⁴¹ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2012) h. 2.

sesuai dengan tujuan dan permasalahan Implementasi Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk mencegah kecanduan game online terhadap pemuda di Desa Polewali Kec. Kajuara

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan terpercaya. Tujuannya adalah agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan juni sampai bulan juli 2019.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian eksperimen terdapat beberapa prosedur penelitian antara lain yaitu *pre-eksperimental designs*, *true eksperimental designs*, *factorial designs* dan *quasi eksperimental designs*. Dari beberapa prosedur tersebut,

peneliti menggunakan *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol. Di dalam penelitian *pre-eksperimental designs* terdapat tiga jenis desain yaitu: (1) *one-shot case study*, (2) *one-group pretest-posttest design*, (3) *intactgroup comparison*. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian *pre-eksperimental design (one-group pretest-posttest design)*, yaitu desain yang memberi *pre-test* (penilaian awal) sebelum diberi perlakuan dan memberi *posttest* (penilaian akhir) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan dapat diketahui antara kondisi sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Adapun prosedur penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design* Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahapan Pretest

Tujuan dari pre-test dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui pemuda yang memiliki kriteria kecanduan game online sebelum diberikan perlakuan (treatment).

2. Pemberian Treatment

Rencana pemberian treatment dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli atau pemuda yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik REBT untuk mencegah kecanduan game online. Rencana pemberian treatment akan dilakukan 6 tahapan atau 6 kali pertemuan dengan waktu 1x45 menit.

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini penelitian memberikan angket setelah pemberian treatment. Setelah itu membandingkan persentase hasil dari angket dengan indikator tingkat kecanduan main game online antara sebelum dan sesudah pemberian treatment.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan objek penelitian atau sumber data yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja yang sering *bemain game online* di Desa Polewali Kecamatan Kajuara dengan jumlah 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari objek yang akan diteliti yang dipilih sedemikian rupa sehingga mewakili keseluruhan objek populasi yang ingin diteliti. Sampel yang dipilih dengan menggunakan *sampling purposive*, yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yakni:

1. Remaja yang berusia 10 tahun sampai 20 tahun
2. Remaja yang pernah bermain *game online* sebanyak 38 orang.
3. Remaja yang memiliki nilai 4 dan 5 setelah diberikan angket pertimbangan subjek 10 orang

4. Bersedia menjadi responden atau subjek dalam penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan pembagian angket dari 38 orang remaja didapatkan beberapa orang yang memilih pernyataan dengan skor tertinggi, namun dengan menggunakan teknik purposive sampling maka peneliti mengambil 10 subjek yang akan dijadikan sebagai sampel dan akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Observasi

“Menurut Hadi mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan

psikologis dan dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan”.⁴² Pada penelitian ini observasi yang dilakukan adalah pada saat survey awal. Observasi digunakan untuk mengukur perubahan perilaku individu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga dapat diperoleh data yang relevan dari hasil pemberian perlakuan. Dari pendapat tersebut, maka dapat diketahui bahwa observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap object tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi kuasai-partisipan, dimana dari sebagian kegiatan observer terlibat langsung. Namun, disebagian kegiatan lagi observer tidak terlibat langsung.⁴³

2. Wawancara (Interview)

Wawancara yang dilakukan adalah wawancara tidak struktur. Wawancara tidak struktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan

⁴² Ibid.h.203

⁴³ Anwar Sutoyo, Pemahaman Individu, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 87.

pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis, tapi hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.⁴⁴

3. Angket (Kuisisioner)

Menurut Sugiono kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala Likert (Skala sikap) Adalah menentukan lokasi kedudukan seseorang dalam suatu kontinum sikap terhadap objek sikap, mulai dari sangat negatif sampai dengan sangat positif. Penentuan lokasi itu dilakukan dengan mengantifikasi pernyataan seseorang terhadap butir pernyataan yang disediakan. Pada skala likert ada tiga pilihan skala yaitu skala tiga, empat, atau lima. Pada umumnya menggunakan skala dengan lima angka, skala ini disusun dalam bentuk suatu pernyataan dan diikuti oleh pilihan respon yang menunjukkan tingkatan.⁴⁵ Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kuesioner merupakan alat untuk

⁴⁴ Sugiyono, Op Cit, h. 140. 46

⁴⁵ Eko Putro Widoyoko, Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah, (Yogyakarta : Pustaka Belajar 2014), h. 65. 47

mendapatkan jawaban dari pertanyaan dengan menggunakan suatu bentuk pertanyaan yang mana responden mengisi sendiri secara tertulis. Peneliti menggunakan pertanyaan yang dalam bentuk tertutup dimana responden akan menjawab pertanyaan dengan cepat dan sesuai dengan yang sudah disajikan oleh peneliti, serta dapat memudahkan peneliti dalam menganalisis hasil data yang telah terkumpul.

F. Defenisi Operasional Variabel

Agar variabel yang ada dalam penelitian ini dapat diobservasi perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasi secara operasional. Definisi operasional variable merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasikan variable atau konsep yang digunakan yaitu variable bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan pemuda melalui teknik *rational emotive behavior therapy*. Variabel bebas di sebut juga variable eksperimen (*eksperimental variabel*). Adapun variable terikat penelitian ini adalah kecanduan *game online*.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Desa Polewali

Pada masa Orde Baru Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone dipimpin Oleh Kepala Desa atas nama MUH.NUR dan selanjutnya dilanjutkan oleh ANDI MAPPATUNRU Yang telah menata desa polewali dan membangun kantor desa polewali . Selanjutnya Desa Polewali Di Pimpin oleh Kepala Desa yang Bernama YACONG dimekarkan menjadi dua(2) desa yaitu desa POLEWALI sebagai induk dan desa Malahae sebagai desa pemekaran dan pada Tahun 1997 Desa Polewali di Pimpin Oleh MUH. FAKHRI dan selanjutnya dipimpin oleh Kepala Desa baru yang bernama ANDI IMRAN. P yang masa jabatannya sampai tahun 2014. Selanjutnya pada pemilihan Kepala Desa tahun 2014 ANDI IMRAN. P kembali terpilih menjadi kepala desa dan menjabat sampai sekarang. Seiring berjalannya waktu maka demi untuk meningkatkan pelayanan kepada masyarakat Desa Polewali

terdiri dari Dua (2) Dusun yaitu dusun Barakkao dan Dusun Kampung Baru

2. Letak dan Luas Wilayah

Desa Polewali merupakan salah satu dari 17 Desa di Wilayah Kecamatan Kajuara jarak dari ibu kota kecamatan kajuara kurang lebih ± 1 Km ke arah Utara dan jarak dari Kota Watampone. 67 km arah utara

Desa Polewali mempunyai luas wilayah seluas $\pm 6,80$ Km . Desa Polewali juga memiliki letak geografis yang sangat strategis karena wilayahnya sebagian terletak di daerah dataran yang cocok untuk pertanian, dan dan sebagian lagi terletak di daerah persisir pantai yang cocok untuk nelayan, perikanan, dan pertambakan. Jadi bisa dikatakan bahwa Desa Polewali memiliki sumber mata pencaharian yang Include atau lengkap dilihat dari sudut pandang masyarakat pedesaan.

3. Keadaan sosial Ekonomi Penduduk

a. Jumlah Penduduk

Desa Polewali mempunyai Jumlah Penduduk 1254 Jiwa, yang tersebar dalam 2 Wilayah dusun dengan Perincian sebagaimana tabel:

Tabel 4.1 Jumlah Penduduk Desa Polewali

DUSUN 1	DUSUN 2	Jumlah
652 Orang	602 Orang	1.254 Orang

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan masyarakat Desa Polewali adalah sebagai berikut :

Tabel. 4.2 Tingkat pendidikan masyarakat Desa Polewali

Pra Sekolah	SD	SMP	SLTA	Diploma	Sarjana
129 org	416 org	168 org	199 org	17 org	30 org

c. Mata Pencapaian

Karena Desa Polewali merupakan Desa Pertanian, maka sebagian besar penduduknya bermata pencapaian sebagai petani, selengkapnya sebagai berikut :

Tabel. 4.3 Mata Pencapaian Desa Polewali

PETANI	PEDAGAN G	PNS	BURUH	LAINNYA
65	6	21	0	110

d. Sarana dan Prasarana Desa

Kondisi sarana dan prasarana umum desa Polewali secara garis besar adalah sebagai berikut :

Tabel. 4.4 Sarana dan Prasarana Desa Polewali

No	Dusun	Masjid	Kesehatan	Pendidikan	Ol. Raga	Lain-lain
1	Barakkao	2	-	2	-	
2	Kampung Baru	-	-	-	-	
TOTAL		2	-	2	-	

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui observasi dan penyebaran angket terhadap Remaja di Desa Polewali Kecamatan Kajuru Kabupaten Bone. Observasi ini dilakukan secara berturut-turut selama 2 hari. Selanjutnya layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dievaluasi dengan melakukan observasi setiap setelah pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada diri remaja setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Sebelum melaksanakan bimbingan kelompok, peneliti melakukan *pre-test* untuk mengetahui mengenai kecanduan game online remaja.

Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk

memilih sampel penelitian ini pertama-tama peneliti membagikan angket untuk menentukan pertimbangan subjek penelitian yang berisi dari 5 pertanyaan yaitu:

1. Apakah anda pernah bermain *game online* ?
2. Apakah anda sering bermain *game online* ?
3. Apakah anda pernah dimarahi oleh orang tua akibat bermain *game online* terlalu lama ?
4. Apakah anda bermain *game online* lebih dari 2 jam setiap harinya ?
5. Ketika waktu luang anda sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* ?

Angket pertimbangan subjek dibagikan kemudian ada karakteristik sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian eksperimen ini yaitu sebagai berikut:

1. Remaja yang berusia 10 tahun sampai 20 tahun
2. Remaja yang pernah bermain *game online* sebanyak 38 orang.
3. Remaja yang memiliki nilai 4 dan 5 setelah diberikan angket pertimbangan subjek 10 orang
4. Bersedia menjadi responden atau subjek dalam penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan pembagian angket dari 38 orang remaja didapatkan beberapa orang yang memilih pernyataan dengan skor tertinggi, namun dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka peneliti mengambil 10 subjek yang akan dijadikan sebagai sampel dan akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Berikut ini dideskripsikan data siswa yang memiliki skor tertinggi dilihat dari pemilihan jawaban pernyataan dari angket sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Tabel 4.5 Hasil Skor Kecanduan *Game Online* sebelum menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

No	Nama	Skor
1	SAHRUL	58
2	KELVIN	70
3	SURYADI	67
4	AIDIL	68
5	ANDRI	66

6	SANDI	67
7	ARMAN	69
8	HERUL	63
9	WAWAN	69
10	WAHYU	68
Jumlah		665
Rata-Rata		66,5

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian Kecanduan Game Online di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone dikategorikan dalam 3 kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel 4.1 sebagai beriku

Tabel 4.6 Kategori Persentase Kecanduan *Game Online* sebelum menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	54-72	10	100 %
Tinggi	38-54	0	0
Sedang	24-38	0	0
Rendah	10.-24	0	0

Tabel 4.1 menyatakan bahwa gambaran Kecanduan Game Online remaja di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone terdapat 10 remaja (100%) berada pada

kategori sangat tinggi, dan tidak ada remaja remaja yang berada pada kategori tinggi sedang dan rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa dari 10 orang yang dipilih menjadi responden secara keseluruhan dapat dikatakan sudah kecanduan terhadap *game online* sehingga peneliti mengadakan layanan konseling dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone.

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilaksanakan pada bulan bulan Juni 2019. Berikut ini adalah pelaksanaan kegiatan layanan konseling dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT).

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama di laksanakan pada tanggal 19 Juni 2019 pukul 15.00 di rumah salah satu remaja di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone. Kegiatan di

awali dengan mengucapkan salam kepada seluruh peserta. Peneliti membuka pertemuan dengan perkenalan diri dengan menyebutkan nama, alamat, dan sebagainya. Peneliti menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas pelaksanaan konseling, menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling, menyampaikan kesepakatan waktu. Peserta memberikan kesempatan untuk bertanya pada peneliti. Kemudian di lanjutkan oleh peserta untuk memperkenalkan dirinya masing-masing. Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling. Peneliti membangun hubungan dengan peserta dan menciptakan suasana empati, kehangatan, penuh keakraban, penghargaan, serta memperlihatkan kepada peserta tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan membantu peserta mencapai tujuan. Selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh. Setelah peserta memahami maksud dan tujuan peneliti maka peneliti mulai menanyakan beberapa hal terkait dengan alasan dan hal lainnya mengenai kecanduan game online. Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut:

- 1) Sejak kapan mulai sering menggunakan *game online*
- 2) Berapa lama bermain *game online*
- 3) Sering memainkannya di *game center* apa dengan gadget
- 4) Seberapa sering bermain *game online* dalam setiap harinya
- 5) Apakah bermain *game online* mengganggu pekerjaan lainnya.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut diatas diajukan kepada peserta untuk mengidentifikasi kasus, setelah selesai peneliti merefleksikan dari semua kegiatan yang telah berlangsung dan menegaskan maksud dari kegiatan konseling yang dilaksanakan. Ketika kegiatan berakhir, peneliti memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya. Selanjutnya peneliti menanyakan pesan dan kesan kepada peserta dan sebelum pertemuan pertama diakhiri peneliti membuat perjanjian kepada peserta untuk ketemu lagi pada hari berikutnya lalu kegiatan konseling di akhiri dengan salam dan do'a

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan yang kedua di laksanakan pada kedua di laksanakan pada tanggal 20 Juni 2019 pukul 15.00 ditempat yang telah ditetapkan sebelumnya yakni dirumah salah satu peserta. Peneliti segera membuka pertemuan kedua dengan mengucapkan salam dan berdo'a selanjutnya menjelaskan topik yang akan di bahas. Kegiatan pertama pada pertemuan kedua ini peneliti menjelaskan penyebab kecanduan *game online* dan dampak negatifnya. Pada penelitian ini peneliti menjelaskan 4 (empat) penyebab remaja sering kecanduan bermain *game online* yaitu mengikuti perkembangan zaman, ikut-ikutan teman, sangat asik dimainkan, tersedianya fasilitas yang memungkinkan untuk bermain *game online*. Keempat yang telah dipaparkan oleh peneliti dibenarkan oleh peserta.

Selanjutnya untuk dampak negatif dari bermain *game online* peneliti memaparkan 6 dampak negatif yaitu: penurunan aktivitas gelombang otak depan, dari segi jasmani, dari segi psikologis, dari segi waktu, dari segi keuangan, dan dari segi sosial. peserta yang dijadikan subjek kebanyakan sudah mengalami dampak negatif dari

segi waktu dan keuangan yang sudah mereka rasakan. Dari segi waktu pada umumnya peserta mengaku sering lupa pada pekerjaan karena keasikan bermain *game online* dan ada pula yang mengaku sering membohongi orang tua untuk meminta uang ketika ingin bermain *game online* ke *game center*.

Sesi kedua dari pertemuan kedua ini adalah diskusi mengenai alasan anak kecanduan *game online*. Untuk mengawali diskusi ini peneliti membagikan lembar kerja yang harus diisi oleh anak mengenai alasan anak suka bermain *game online*. Dari 10 anak menghasilkan jawaban:

- 1) Karena *game online* seru, menarik dan juga dapat berkenalan dengan orang lain di *game* dan juga jika tidak ada teman bisa jadi hiburan.
- 2) Karena asik, bisa dijual, karena *game online* menyenangkan.
- 3) Karena gamenya bagus dan menarik, juga bisa dijual dan bisa mendapatkan uang.
- 4) Karena *game online* bisa dijual dan mengisi waktu luang.
- 5) Karena *game* nya bagus dan menarik.

- 6) Karena banyak teman yang bermain *game online* dan bermain game online itu menyenangkan.
- 7) Karena untuk mengisi waktu luang, dan bermain *game online* itu asik dan menyenangkan.
- 8) Karena bisa dijual.
- 9) Karena menyenangkan dan bisa dijual.
- 10) Karena *game online* gambarnya bagus-bagus, tokohnya seru-seru dan menyenangkan.

Setelah peserta mengumpulkan hasil lembar kerja pertama peneliti menanyakan kepada peserta mana alasan yang positif dari alasan yang mereka tulis, kebanyakan anak menjawab bisa dijual kemudian peneliti bertanya lagi apakah ada anak yang pernah menjual nilai (*point*) yang mereka peroleh dan semua menjawab belum pernah, padahal sudah banyak uang yang mereka keluarkan untuk bermain *game online*. Selanjutnya peneliti juga membahas kembali tentang dampak yang sudah mereka hadapi yaitu dari segi uang dan waktu.

Peneliti memberikan penjelasan kepada peserta bahwa bermain *game online* memang menyenangkan karena bisa dijadikan hiburan atau penghilang rasa stres akan tetapi kalau berlebihan tidak baik karena akan melupakan kegiatan yang

lebih penting, sedangkan *game online* bisa dijual memang benar kalau point di dalam *game online* bisa dijual akan tetapi dari peserta semua belum ada yang terbukti menjual point yang diperoleh dari bermain *game online* padahal sudah menghabiskan uang yang banyak untuk bermain *game online*.

Selanjutnya sesi ketiga dari pertemuan kedua yaitu menampilkan Power Point yang berisi aspek kecanduan *game online* yaitu *salince, euphoria, conflict, tolerance, withdrawal, relaps and reinstatement* supaya anak mengetahui kalau mereka saat ini sudah mengalami kecanduan akan bermain *game online*.

Selanjutnya peneliti menanyakan kepada peserta apakah mereka ingin mengubah pemikiran dan mengurangi bermain *game online* setelah mengetahui dampak-dampaknya, dan sebagian anak menjawab “ya”. Setelah itu peneliti mengakhiri pertemuan kedua dan menentukan pertemuan ketiga.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ke tiga dilaksanakan pertama di laksanakan pada tanggal 21 Juni 2019 pukul 15.00 di rumah peserta. Pertemuan ini dibuka dengan mengucapkan salam dan berdoa. Peneliti menanyakan apa kabar dan memberi

semangat pada semua peserta kemudian peneliti menjelaskan topik yang akan di bahas selanjutnya membuka sesi pertama yaitu mengisi lembar kerja kedua yang berisi tentang: cita-cita, yang harus ditempuh untuk mengapai cita-cita, kegiatan penghambat yang harus dikurangi supaya cita-cita cepat tercapai. Untuk cita-cita peserta mengisi 2 yaitu harapan atau cita-cita dalam waktu dekat dan cita-cita berkaitan dengan pekerjaan. Pada kolom yang harus ditempuh untuk mengapai cita-cita anak-anak mengisi rajin belajar, berdao dan meminta kepada Allah. Sedangkan pada kolom kegiatan penghambat yang harus dihilangkan atau dikurangi peserta menulis: mengurangi bermain, mengurangi nonton TV, mengurangi bermain *game online*.

Sesi kedua pada pertemuan ketiga peneliti membahas satu persatu dari hasil jawaban lembar kerja kedua yang intinya semua jawaban anak-anak sama mereka ingin memperbaiki diri, menjadi pekerja keras, melanjutkan pendidikan dan untuk cita-cita pekerjaan mereka ingin memiliki pekerjaan yang mapan dan menghasilkan uang namun mereka memiliki kegiatan penghambat untuk

harapan waktu dekat yaitu bermain *game online*, mereka sadar kalau aktivitas bermain *game online* harus dikurangi. Sesi ketiga yaitu evaluasi yang pertama peneliti mengajukan 9 pertanyaan untuk melakukan evaluasi apakah anak-anak menyesal dan ingin mengurangi bermain *game online*. Pertanyaan tersebut adalah:

- a. Siapa yang dulu sering bermain *game online* dari pada belajar.
- b. Siapa yang sekarang merasa bermain *game* terlalu lama merugikan diri sendiri.
- c. Siapa yang pernah terganggu aktivitas lain dengan bermain *game online* dan sekarang merasa rugi.
- d. Siapa yang saat ini merasa sedih atau kecewa karena telah marah kepada orang tua yang kemarin pernah memarahi atau menyita *gadget* saat bermain *game* terlalu lama.
- e. Setelah mengetahui dampak dari bermain *game online* siapa yang ingin mengurangi bermain *game online*.
- f. Siapa yang setelah mengetahui dampak negatif bermain *game* ingin mengganti kegiatan bermain

game dengan kegiatan yang lebih positif seperti bermain tradisional atau berolahraga.

- g. Siapa yang akan mengutamakan kepentingan yang lebih penting dari pada bermain *game online*. Kepentingan yang lebih penting seperti belajar dan bekerja.
- h. Siapa yang sekarang sudah jarang atau tidak pernah bermain *game online* lagi.
- i. Siapa yang ingin mengejar cita-cita dengan rajin belajar dan mengurangi bermain *game online*.

Dari 9 pertanyaan yang diajukan kebanyakan anak menjawab “ya”. Pertanyaan pertama mendapat jawaban “ya” sebanyak 5 anak, pertanyaan kedua 10 anak, pertanyaan ketiga 9 anak, pertanyaan keempat 5 anak, pertanyaan kelima 9 anak, pertanyaan keenam 10 anak, pertanyaan ketujuh 9 anak, pertanyaan kedelapan 10 anak, pertanyaan terakhir 9 anak. Evaluasi selanjutnya dilakukan dengan pengisian angket *Post-Test* kepada 10 anak yang telah mengikuti perlakuan untuk melakukan penilaian secara kuantitatif.

Tabel 4.7 Hasil Skor Kecanduan *Game Online* setelah menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

No	Nama	Skor
1	SAHRUL	36
2	KELVIN	36
3	SURYADI	45
4	AIDIL	37
5	ANDRI	32
6	SANDI	46
7	ARMAN	46
8	HERUL	37
9	WAWAN	45
10	WAHYU	36
Jumlah		396
Rata-Rata		39,6

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian tentang Kecanduan Game Online setelah diberikan perlakuan di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone dikategorikan dalam 3 kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel 4.8 sebagai berikut :

Tabel 4.8 Kategori Persentase Kecanduan *Game Online* setelah menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	54-72	0	100
Tinggi	38-54	5	45
Sedang	24-38	6	55
Rendah	10.-24	0	0

Tabel 4.1 menyatakan bahwa gambaran *Kecanduan Game Online remaja* di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone terdapat 5 remaja (45%) berada pada kategori tinggi, dan 6 remaja (55%) dalam kategori sedang dan tidak ada remaja yang berada pada kategori sangat tinggi maupun rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa dari 10 orang yang dipilih menjadi responden secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa remaja yang kecanduan terhadap *game online* berada dalam kategori sedang. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kecanduan *game online* anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Perbandingan Skor Kecanduan *Game Online* sebelum dan setelah menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

No	Nama	Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan	Gain Score
1	SAHRUL	58	36	22
2	KELVIN	70	36	34
3	SURYADI	67	45	22
4	AIDIL	68	37	31
5	ANDRI	66	32	34
6	SANDI	67	46	21
7	ARMAN	69	46	23
8	HERUL	63	37	26
9	WAWAN	69	45	24
10	WAHYU	68	36	32
Rata-Rata N=10		$X = \Sigma x$ $1/N$ $665:$ $10=66,5$	$X = \Sigma x$ $1/N$ $396:10=39,6$	$X = \Sigma x$ $1/N$ $269:10=26,9$

Berdasarkan keterangan pada tabel 4.7 Dapat di lihat bahwa hasil pre-test pada 10 remaja sebelum mengikuti pelayanan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai rata-rata skor adalah 66,6 % Sedangkan setelah mengikuti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecanduan *game online* dengan persentase sebesar 39,6 %.

C. Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pendekatan *Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan *game online* (Studi Kasus di Desa Polewali Kec. Kajuara Kab. Bone) ”.Dilaksanakan pada bulan Juni 2019 dengan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Sebelum melaksanakan bimbingan kelompok, peneliti melakukan *pre-test* untuk mengetahui mengenai kecanduan *game online* remaja dengan memberikan 5 pertanyaan yaitu:

1. Apakah anda pernah bermain *game online* ?
2. Apakah anda sering bermain *game online* ?

3. Apakah anda pernah dimarahi oleh orang tua akibat bermain *game online* terlalu lama ?
4. Apakah anda bermain *game online* lebih dari 2 jam setiap harinya ?
5. Ketika waktu luang anda sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* ?

Dari hasil penyebaran angket *pre test* terlihat bahwa tingkat Kecanduan *Game Online* remaja di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone berada pada kategori sangat tinggi, Hal tersebut terlihat dari 10 orang yang dipilih menjadi responden secara keseluruhan dapat dikatakan sudah kecanduan terhadap *game online* sehingga diperlukan adanya pemberian tindakan dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilaksanakan pada bulan bulan Juni 2019 sebanyak 3 kali pertemuan.

Pertemuan *pertama* di laksanakan pada tanggal 19 Juni 2019 pukul 15.00 di rumah salah satu remaja di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone. Kegiatan di

awali dengan mengucapkan salam kepada seluruh peserta. Peneliti membuka pertemuan dengan perkenalan diri dengan menyebutkan nama, alamat, dan sebagainya. Peneliti menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas pelaksanaan konseling, menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling, menyampaikan kesepakatan waktu. Peserta memberikan kesempatan untuk bertanya pada peneliti. Kemudian di lanjutkan oleh peserta untuk memperkenalkan dirinya masing-masing. Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling. Peneliti membangun hubungan dengan peserta dan menciptakan suasana empati, kehangatan, penuh keakraban, penghargaan, serta memperlihatkan kepada peserta tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan membantu peserta mencapai tujuan. Selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh. Setelah peserta memahami maksud dan tujuan peneliti maka peneliti mulai menanyakan beberapa hal terkait dengan alasan dan hal lainnya mengenai kecanduan *game online*. Setelah selesai peneliti merefleksikan dari semua kegiatan yang telah berlangsung dan menegaskan maksud dari kegiatan

konseling yang dilaksanakan. Ketika kegiatan berakhir, peneliti memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya. Selanjutnya peneliti menanyakan pesan dan kesan kepada peserta dan sebelum pertemuan pertama diakhiri peneliti membuat perjanjian kepada peserta untuk ketemu lagi pada hari berikutnya lalu kegiatan konseling diakhiri dengan salam dan do'a

Pertemuan yang kedua dilaksanakan pada kedua di dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2019 pukul 15.00 ditempat yang telah ditetapkan sebelumnya yakni di rumah salah satu peserta. Peneliti segera membuka pertemuan kedua dengan mengucapkan salam dan berdo'a selanjutnya menjelaskan topik yang akan di bahas. Kegiatan pertama pada pertemuan kedua ini peneliti menjelaskan penyebab kecanduan *game online* dan dampak negatifnya. Pada penelitian ini peneliti menjelaskan 4 (empat) penyebab remaja sering kecanduan bermain *game online* yaitu mengikuti perkembangan zaman, ikut-ikutan teman, sangat asik dimainkan, tersedianya fasilitas yang memungkinkan untuk bermain *game online*. Keempat yang telah

dipaparkan oleh peneliti dibenarkan oleh peserta. Selanjutnya adalah mengumpulkan hasil lembar kerja kemudian membahas kembali tentang dampak yang sudah mereka hadapi yaitu dari segi uang dan waktu kemudian peneliti memberikan penjelasan kepada peserta bahwa bermain *game online* memang menyenangkan karena bisa dijadikan hiburan atau penghilang rasa setres akan tetapi kalau berlebihan tidak baik karena akan melupakan kegiatan yang lebih penting, sedangkan *game online* bisa dijual memang benar kalau point di dalam *game online* bisa dijual akan tetapi dari peserta semua belum ada yang terbukti menjual point yang diperoleh dari bermain *game online* padahal sudah menghabiskan uang yang banyak untuk bermain *game online*.

Pertemuan ke tiga dilaksanakan pertama di laksanakan pada tanggal 21 Juni 2019 pukul 15.00 di rumah peserta. Pada pertemuan ketiga peneliti membahas satu persatu dari hasil jawaban lembar kerja kedua yang intinya semua jawaban anak-anak sama mereka ingin memperbaiki diri, menjadi pekerja keras, melanjutkan pendidikan dan untuk cita-cita pekerjaan mereka ingin memiliki pekerjaan yang mapan dan menghasilkan uang namun mereka memiliki kegiatan penghambat untuk harapan waktu dekat

yaitu bermain *game online*, mereka sadar kalau aktivitas bermain *game online* harus dikurangi. Sesi ketiga yaitu evaluasi yang pertama peneliti mengajukan 9 pertanyaan untuk melakukan evaluasi apakah anak-anak menyesal dan ingin mengurangi bermain *game online*. Dari 9 pertanyaan yang diajukan kebanyakan anak menjawab “ya”. Pertanyaan pertama mendapat jawaban “ya” sebanyak 5 anak, pertanyaan kedua 10 anak, pertanyaan ketiga 9 anak, pertanyaan keempat 5 anak, pertanyaan kelima 9 anak, pertanyaan keenam 10 anak, pertanyaan ketujuh 9 anak, pertanyaan kedelapan 10 anak, pertanyaan terakhir 9 anak.

Evaluasi selanjutnya dilakukan dengan pengisian angket *Post-Test* kepada 10 peserta yang telah mengikuti perlakuan untuk melakukan penilaian secara kuantitatif. Dari hasil *Post-Test* menyatakan bahwa gambaran *Kecanduan Game Online remaja* di Desa Polewali Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone terdapat 5 remaja (45%) berada pada kategori tinggi, dan 6 remaja (55%) dalam kategori sedang dan tidak ada remaja yang berada pada kategori sangat tinggi maupun rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa dari 10 orang yang dipilih menjadi responden secara

keseluruhan dapat dikatakan bahwa remaja yang kecanduan terhadap *game online* berada dalam kategori sedang. Dengan demikian bahwa penggunaan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi *Kecanduan Game Online remaja* dengan nilai rata-rata skor sebelum tindakan adalah 66,6 % Sedangkan setelah mengikuti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecanduan *game online* dengan persentase sebesar 39,6%

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

3. Pelaksanaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mencegah kecanduan game online di Desa Polewali Kec. Kajuara Kabupaten Bone dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Dari hasil sesi pertemuan yang menunjukkan bahwa remaja merasa terlalu lama bermain *game online* merugikan diri sendiri, remaja sadar bahwa kegiatan yang lebih penting yaitu belajar dan bekerja sering terhambat dan terganggu karena aktivitas bermain *game online*, beberapa remaja merasa sedih karena pernah marah dengan orang tua yang pernah memarahi dan menyita gadget saat bermain *game online* terlalu lama, remaja ingin mengurangi bermain *game online* setelah melihat dampak negatif bermain *game online* dan ingin mengejar cita-cita dan harapan masing-masing.

4. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mencegah kecanduan game online ditandai dengan penurunan jumlah persentase remaja yang kecanduan game online dengan nilai rata-rata skor sebelum tindakan adalah 66,6 % Sedangkan setelah mengikuti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecanduan *game online* dengan persentase sebesar 39,6 %.

B. Saran

1. Kepada para remaja: Diharapkan dapat terus mempertahankan pemikiran yang lebih logis dan meninggalkan pemikiran yang tidak logis bahwa bermain *game online* itu bukan kegiatan yang harus terpenuhi karena akan membuat candu yang mengganggu aktivitas yang lebih penting dan bisa mengganggu harapan dan cita-cita yang diinginkan, utamakan aktivitas yang lebih penting.
2. Kepada Para Peneliti: Diharapkan kepada para peneliti selanjutnya agar dapat mengemas pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dengan lebih menarik sehingga peserta lebih antusias

dan mampu memberikan efek yang lebih positif kepada peserta.

3. Kepada Orang tua: Diharapkan kepada orang tua untuk lebih menjaga dan mengawasi aktivitas yang dilakukan oleh anak terutama lebih mengawasi penggunaan media elektronik yang digunakan anak, dan membatasi penggunaan media elektronik jika tidak terlalu penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, 2007. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta; Raja Grafindo.
- Aip Badrujaman., *penggunaan pendekatan rational emotif behaviour therapy (rebt) pada setting sekolah di Indonesia*
- Angela, 2013. *Ejournal Ilmu Komunikasi*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda
- Anwar Sutoyo, 2012. *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Chapin, J. P 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers
- Chen, C. Y. & Chang, S. L 2008. *An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Feature*. Asian journal of Health and Information Sciences. Vol 3. No 1-4. Taiwan.
- Dewa Ketut Sukardi, 1985. *Pengantar Teori Konseling* , Jakarta, Balai Aksara
- Ellis, A., & Dryden, W. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer publishing company
- Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni dkk, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Gerald Corey. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*, Bandung: Refika Aditama
- Hilda Nur Aini, *Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar*, skripsi,

- Richard Nelson dan Jones, 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sanditamirin, Winsen, 2012. *Adiksi Bermain game online pada anak usia sekolah di warung internet penyedia game online Jatinagor Sumedan*, Skripsi, universitas padjadjaran,
- Samsyu Yusuf dan Juntika Nurihsan, 2008. *Teori Kepribadian*, Bandung; PT. Remaja Rosdakarya
- Sugiono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surya, Mohammad, 1994. *Dasar-dasar Konseling pendidikan (Konsep dan Teori)*, Bandung: Bhakti Winaya
- Walen, R.S., 1992. *DiGiusseppe dan Dryden, W., A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy*. (New York:Oxford University Press, Froggatt, W., A Brief Introdaction To Rational Emotive Behavior Therapy. New Zealand
- Yee, N. 2005. *Motivations of Play in Online Games. Cyberpschology dan Behavior*. (09-06-2019)
- Young, K. 2000. *Cyber-Disorders: The Mental health concern for the New Millennium. Cyber Psycology & Behavior*, 3(5), 475-479. [www. netaddiction. com/net_copulsions. htm](http://www.netaddiction.com/net_copulsions.htm) (09-06-2019)
- Yuwanto, Listyo. 2010. *Fakultas Psikologi Laboratorium Psikologi Umum Universitas Surabay*, [www. Ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html](http://www.Ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html) (09-06-2019)
- [https://ruardy.wordpress.com/ilmu pengetahuan-dan-teknologi-ipitek-kemiskina](https://ruardy.wordpress.com/ilmu-pengetahuan-dan-teknologi-ipitek-kemiskina)
- [http: Www Kompasiana.Com/Nenene/Perkembangan.Iptek-di-Indonesia](http://Www.Kompasiana.Com/Nenene/Perkembangan.Iptek-di-Indonesia)

<https://id.wikipedia.org/wiki/perkembangan-teknologi-komunikasi-di-masyarakat-indonesia>

LAMPIRAN

INSTRUMEN PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :th

Pendidikan :

Pekerjaan :

B. KUESIONER

Petunjuk Pengisian

Berilah jawaban pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat anda, dengan cara memberi tanda (√) pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

SR: Sangat Sering

S: Sering

K: Kadang-Kadang

T: Tidak Pernah

C. PERTANYAAN

No	Pertanyaan	SR	S	K	T
1	Aspek <i>salience</i> dengan tiga indikator: - Selalu membayangkan bermain <i>game online</i> - Sering melamun sendiri jika tidak bermain <i>game online</i> - Sebagian besar aktifitas sehari-hari adalah bermain <i>game online</i>				
2	Aspek <i>euphoria</i> dengan dua indikator yaitu - Merasa lebih bersemangat pada saat bermain <i>game online</i> - merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan <i>game online</i> - merasa puas jika berhasil melewati tantangan dalam permainan <i>game online</i>				
3	Aspek <i>conflict</i> dengan dua indikator yaitu - Sering mendapat komentar negatif dari keluarga mengenai bermain <i>game online</i> - Sering mendapat sindiran dari teman-teman karena jarang bergaul sejak aktif bermain <i>game online</i> - Sering dijauhi teman-teman kerna terlalu sibuk bermain <i>game online</i>				
4	Aspek <i>tolerance</i> yang terdiri dari satu indikator yaitu - Kebutuhan untuk meningkatkan durasi permainan terus meningkat - Membiarkan pekerjaan lain terbengkalai dan memilih bermain <i>game online</i> - Lupa memperhatikan kesehatan bermain <i>game online</i>				

5	Aspek <i>withdrawal</i> terdiri dari satu indikator yaitu - Muncul perasaan gelisah jika tidak bermain <i>game online</i> - Cepat merasa bosan dengan pekerjaan lain dan betah jika bermain <i>game online</i> - Cepat emosi jika tidak bermain <i>game online</i>				
6	Aspek <i>relapse and reinstatement</i> dengan satu indikator yaitu - Merasa berat untuk tidak bermain <i>game online</i> - Muncul perasaan ingin bermain <i>game online</i> lagi setelah kebiasaan itu berhenti - Tidak menghiraukan jika diingatkan bahaya <i>game online</i>				

ANGKET PENELITIAN

1. Selalu membayangkan bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
2. Sering melamun sendiri jika tidak bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
3. Sebagian besar aktifitas sehari-hari adalah bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
4. Merasa lebih bersemangat pada saat bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
5. merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
6. merasa puas jika berhasil melewati tantangan dalam permainan *game online*

- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
7. Sering mendapat komentar negatif dari keluarga mengenai bermain *game online*
- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
8. Sering mendapat sindiran dari teman-teman karena jarang bergaul sejak aktif bermain *game online*
- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
9. Sering dijauihi teman-teman kerna terlalu sibuk bermain *game online*
- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
10. Kebutuhan untuk meningkatkan durasi permainan terus meningkat
- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
11. Membiarkan pekerjaan lain terbengkalai dan memilih bermain *game online*
- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang

- d. Tidak Pernah
- 12. Lupa memperhatikan kesehatan bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
- 13. Muncul perasaan gelisah jika tidak bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
- 14. Cepat merasa bosan dengan pekerjaan lain dan betah jika bermain *game onlin*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
- 15. Cepat emosi jika tidak bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
- 16. Merasa berat untuk tidak bermain *game online*
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
- 17. Muncul perasaan ingin bermain *game online* lagi setelah kebiasaan itu berhenti
 - a. Sangat Sering
 - b. Sering

- c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah
18. Tidak menghiraukan jika diingatkan bahaya *game online*
- a. Sangat Sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-Kadang
 - d. Tidak Pernah

Hasil Angket *Pree Test*

No	Butir Soal																		Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
SH	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	58
KL	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	70
SR	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	67
AD	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	68
AN	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	66
SN	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	67
AR	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	69
HR	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	63
WW	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	69
WH	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	68
	38	37	32	32	39	34	37	33	36	37	38	37	34	39	34	38	38	37	665

Hasil Angket *Post Test*

No	Butir Soal																		Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
SH	1	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	36
KL	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	36
SR	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	45
AD	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	37
AN	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	32
SN	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	46
AR	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	46
HR	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	37
WW	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	45
WH	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	36
	22	22	21	21	23	24	24	22	25	22	22	23	23	20	21	23	19	19	396

DOKUMENTASI



