



**UPAYA MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI  
KONSELING KELOMPOK BERPENDEKATAN RATIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY PADA REMAJA USIA  
13–18 TAHUN DI DESA KARANGASEM KECAMATAN  
PETARUKAN KABUPATEN PEMALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

**PRAYUKI SANTOSO**

NPM 1116500043

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

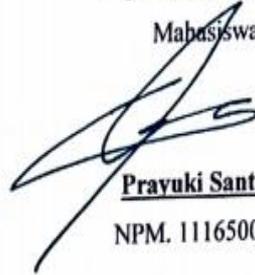
**2020**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang" telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Tegal, Desember 2020

Mahasiswa



Prayuki Santoso

NPM. 1116500043

Disetujui:

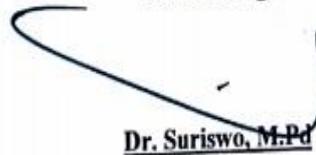
Pembimbing I



Mulvani, M.Pd

NIDN. 0615107502

Pembimbing II



Dr. Suriswo, M.Pd

NIDN. 0616036701

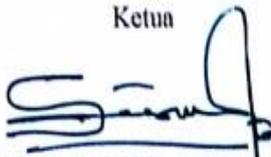
## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemasang" telah dipertahankan dihadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Hari : Rabu

Tanggal : 6 Januari 2021

Ketua

  
Dr. Sutji Muliani, M.Hum  
NIDN. 0625077001

Sekretaris

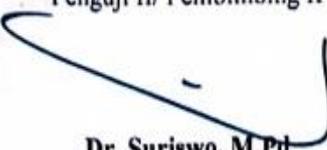
  
Drs. Sukoco, S.W., M.Pd  
NIDN. 0007015801

Anggota Penguji

Penguji I

  
Hastin Budisiwi, M.Pd  
NIDN. 0628038601

Penguji II/ Pembimbing II

  
Dr. Suriswo, M.Pd  
NIDN. 0616036701

Penguji III/ Pembimbing I

  
Mulyani, M.Pd  
NIDN. 061507502

Disahkan

dengan FKIP

  
Dr. Suriswo, M.Pd  
NIDN. 0616036701

## PERNYATAAN

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi berjudul “Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang ” beserta isinya benar-benar merupakan karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Tegal, Desember 2020

Mahasiswa



**Prayuki Santoso**

NPM. 1116500043

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi pandangan terhadap sesuatu, ketika telah melakukan yang terbaik yang kita bisa, maka kegagalan bukan sesuatu yang harus disesalkan, akan tetapi jadikanlah kegagalan sebagai pelajaran dan motivasi diri”

**(Penulis)**

### **PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku Bapak Muhammad Sujai dan Ibu Praningrum yang senantiasa memberi dukungandari segi moral atau material.
2. Adik-adikuyang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan do'a.
3. Sahabat dan teman-teman yang sudah banyak membantu dan memberi motivasi.
4. Almamaterku Universitas Pancasakti Tegal.

## **PRAKATA**

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dari awal sampai selesainya skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bimbingan, nasehat dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah menerima saya sebagai mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal.
2. Bapak Dr. Suriswo, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan ijin dalam penulisan skripsi serta memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Sukoco KW, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, yang telah mengizinkan saya menempuh ujian skripsi.
4. Ibu Mulyani M.Pd sebagai Sekprodi dan Pembimbing I yang telah bersedia membimbing, mengarahkan, memberi masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya.
6. Bapak Heri Kisnanto selaku Kepala Desa Karangasem yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Semua pihak telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Semoga bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapatkan imbalan yang layak dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat.

Tegal, 28 Desember 2020

Penulis

**Prayuki Santoso**

## ABSTRAK

**PRAYUKI SANTOSO, NPM 1116500043 2020.**“Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok *Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang” Skripsi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal. Pembimbing I Mulyani M.Pd dan Pembimbing II Dr. Suriswo M.Pd.

**Kata Kunci :Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Remaja**

Penelitian ini bertujuan 1) untuk mengetahui kondisi Kecanduan *Game online* sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendektataan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. 2) Untuk mengetahui bagaimana kondisi kecanduan *Game Online* sesudah di berikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. 3) Untuk mengetahui Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Dengan populasi remaja usia 13-18 tahun dengan jumlah 30 remaja, pengambilan sample menggunakan kuesioner dengan jumlah 20 remaja dengan teknik *purposive sampling*. Adapun teknik yang diambil dengan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan *IMB SPSS Statistics 22* dengan uji *paired sample T-Test*.

Upaya yang dilakukan dalam mereduksi kecanduan *game online* yaitu dengan pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada remaja usia 13-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online*. Hal ini dapat dilihat dari kondisi kecanduan *game online* sebelum diberikan *treatment (pre-test)* yaitu dalam kategori sangat rendah berjumlah 1 remaja (10%), kategori rendah berjumlah 2 remaja (10%), kategori cukup berjumlah 3 remaja pada (15%), kategori tinggi berjumlah 7 remaja pada rentang (35%), kategori sangat tinggi berjumlah 6 remaja (30%). Kondisi sebelum perlakuan (*Pre-test*) terdapat 7 remaja (35%) yang berarti masih banyak remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang sangat tinggi. Kondisi sesudah diberikan *treatment (post-test)* yaitu dalam kategori sangat rendah berjumlah 5 remaja (25%), kategori rendah berjumlah 7 remaja (35%), kategori cukup berjumlah 4 remaja (20%), kategori tinggi berjumlah 3 remaja (15%), kategori sangat tinggi berjumlah 1 remaja (5%), kondisi setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *post-test* tersebut.

## ABSTRACT

**PRAYUKI SANTOSO, NPM 1116500043 2020.** "Efforts to Reduce Online Game Addiction through Group Counseling with a Rational Emotive Behavior Therapy Approach to Adolescents Aged 13-18 in Karangasem Village, Petarukan District, Pemalang Regency" Thesis Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Pancasakti University Tegal. Advisor I Mulyani M.Pd and Advisor II Dr. Suriswo M.Pd.

**Keywords: Efforts to Reduce Online Game Addiction through Group Counseling with Rational Emotive Behavior Therapy in Adolescents**

This study aims 1) to determine the condition of online game addiction before being given Group Counseling Services with the concept of Rational Emotive Behavior Therapy for adolescents aged 13-18 years in Karangasem Village, Petarukan District, Pemalang Regency. 2) To find out how the condition of Online Game addiction is after being given Group Counseling Services with the Rational Emotive Behavior Therapy approach to adolescents aged 13-18 years in Karangasem Village, Petarukan District, Pemalang Regency. 3) To find out efforts to reduce online game addiction through group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy approach to adolescents aged 13-18 years in Karangasem Village, Petarukan District, Pemalang Regency.

This study uses a quantitative approach, an experimental type with a one-group pretest-posttest design. With a population of adolescents aged 13-18 years with a total of 30 adolescents, sampling using a questionnaire with a total of 20 adolescents with a purposive sampling technique. The techniques taken by the technique of observation, interviews, documentation. Data were analyzed using IMB SPSS Statistics 22 with paired sample T-Test.

Efforts made in reducing online game addiction are by providing group counseling services with a rational emotive behavior therapy approach to adolescents aged 13-18 years who experience online game addiction. This can be seen from the condition of online game addiction before being given treatment (pre-test), which is in the very low category, there are 1 teenagers (10%), 2 teenagers in the low category (10%), 3 teenagers in the category enough There are 7 adolescents in the high category (35%), the very high category is 6 adolescents (30%). The condition before the treatment (Pre-test) there were 7 adolescents (35%), which means that there are still many teenagers who experience very high addiction to online games. The condition after being given treatment (post-test) is in the very low category, there are 5 teenagers (25%), 7 teenagers (35%) in the low category, 4 teenagers (20%) in the high category, 3 teenagers in the high category (15%). ), the very high category is 1 teenager (5%), the condition after being given treatment has decreased. This can be seen from the results of the post-test calculations.

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
PRAKATA .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Pembatasan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
1. Manfaat Teori .....	11
2. Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
A. Landasan Teori .....	13
1. Konseling Kelompok .....	13

a.	Pengertian Konseling Kelompok .....	13
b.	Fungsi Layanan Konseling Kelompok .....	15
c.	Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	15
d.	Asas-asas Konsling kelompok .....	17
e.	Tahapan-tahapan Konseling Kelompok .....	18
2.	<i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....	20
a.	Pengertian REBT .....	21
b.	Pandangan REBT tentang manusia .....	23
c.	Konsep dasar .....	24
d.	Teori ABCD kepribadian.....	25
e.	Proses Konseling.....	26
f.	Relasi terapeutik.....	27
g.	Intervensi Terapeutik.....	28
h.	Intervensi Kognitif .....	28
i.	Intervensi Perilaku .....	30
j.	Mengatasi Resistensi .....	30
3.	Kecanduan <i>Game online</i> .....	30
a.	Pengertian <i>Game Online</i> .....	30
b.	Ciri-ciri Kecanduan <i>Game Online</i> .....	32
c.	Indikator Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> .....	33
d.	Faktor-faktor kecanduan <i>Game Online</i> .....	35
e.	Dampak Kecanduan <i>Game Online</i> .....	36
4.	Remaja.....	38
a.	Pengertian Remaja .....	38
b.	Perkembangan Remaja .....	39
c.	Ciri-ciri Remaja.....	41
B.	Kerangka Berfikir .....	43
C.	Hipotesis.....	45

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Pendekatan, Jenis dan Desain Penelitian .....	47
1.	Pendekatan Penelitian .....	47
2.	Jenis Penelitian .....	48
3.	Desain Penelitian .....	49

B. Variabel Penelitian.....	51
1. Variabel Independen .....	52
2. Variabel Dependen.....	52
C. Populasi dan Sampel .....	52
1. Populasi .....	52
2. Sampel.....	53
D. Teknik Pengumpulan Data .....	54
1. Observasi .....	54
2. Wawancara .....	55
3. Dokumentasi.....	56
4. Angket (kuesioner).....	56
E. Instrumen Penelitian.....	58
1. Uji Validitas.....	58
2. Uji Reliabilitas .....	59
F. Teknik Analisis Data .....	59

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data .....	61
1. Tahap Persiapan Penelitian.....	62
2. Pelaksanaan Uji Coba Instrumen ( <i>Try-Out</i> ).....	63
3. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen ( <i>Try-Out</i> ) .....	65
a. Uji Validitas Instrumen .....	66
b. Uji Realbilitas Instrumen .....	69
B. Analisis Data.....	70
1. Materi Treatment .....	71
2. Pelaksanaan Treatment.....	72
3. Analisis Deskriptif .....	74
a. Kondisi Kecanduan Game Online Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan REBT ( <i>Pre-Test</i> ) .....	74
b. Kondisi Kecanduan Game Online Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan REBT ( <i>Post-Test</i> ) .....	80
4. Analisis Hipotesis .....	87
a. Uji Normalitas Data .....	87
b. Uji <i>Paired Sample Test</i> .....	89

C. Pembahasan .....	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	97
B. saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA .....	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pola Desain Penelitian .....	50
Tabel 3.4 Pedoman Observasi .....	54
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara.....	55
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	57
Tabel 4.1 Data Responden Uji ( <i>Try-Out</i> ) .....	64
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	66
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas .....	70
Tabel 4.4 Materi Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> .....	71
Tabel 4.5 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan REBT .....	73
Tabel 4.6 Hasil <i>Pre-Test</i> .....	75
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i> .....	77
Tabel 4.8 Hasil <i>Post-Test</i> .....	80
Tabel 4.9 Distribusi <i>Post-Test</i> .....	82
Tabel 4.10 Perbandingan Penurunan Kecanduan <i>Game Online</i> .....	84
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas .....	88
Tabel 4.12 Hasil Uji Paired Sample Statistics .....	90
Tabel 4.13 Hasil Paired Sample Test .....	91

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	44
Gambar 3.2 Variabel Penelitian .....	52
Gambar 3.3 Uji Validitas .....	58
Gambar 3.4 Uji Analisa Data .....	60
Gambar 4.1 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> .....	78
Gambar 4.2 Frekuensi Presentase <i>Pre-Test</i> .....	79
Gambar 4.3 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> .....	83
Gambar 4.4 Frekuensi Presentase <i>Post-Test</i> .....	84
Gambar 4.5 Diagram Batang Perbandingan Penurunan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> .....	86

## DAFTAR LAMPIRAN

Hasil Uji Reabilitas .....	102
Kuesioner Sebelum Uji Validitas.....	103
Kuesioner Sesudah Uji Validitas .....	108
RPL Konseling Kelompok pertemuan ke-I .....	111
RPL Konseling Kelompok pertemuan ke-II.....	115
RPL Konseling Kelompok pertemuan ke-III.....	120
Daftar Hadir Konseling Kelompok pertemuan ke-I.....	124
Daftar Hadir Konseling Kelompok pertemuan ke-II .....	125
Daftar Hadir Konseling Kelompok pertemuan ke-III .....	126
Tabulasi Hasil <i>Pre-test</i> .....	127
Tabulasi Hasil <i>Post-test</i> .....	128
Hasil Uji Normalitas .....	129
Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i> .....	131
Surat Permohonan Penelitian.....	126
Surat balasan penelitian.....	127
Dokumentasi .....	128

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tugas guru di era millennial sangat berat tidak cukup hanya mengajar dan mendidik namun ada tantangan lain yang harus dihadapi oleh setiap pendidik yaitu menghadapi perkembangan karakteristik remaja yang selalu menentang hukum, norma-norma, agama dan adat istiadat yang berlaku dalam masyarakat. Tidak heran jika remaja hari-hari ini menjadi sorotan para netizen diberbagai media sosial, karena mereka melakukan tindakan-tindakan diluar kebiasaan anak pada umumnya. Kemajuan teknologi yang semakin maju dan berkembang saat ini dapat dikatakan membawa pengaruh positif, dimana Handphone dan Internet telah menjadi salah satu sumber belajar selain pembelajaran dari guru yang diajarkan di kelas. Tetapi disisi lain, perkembangan teknologi menjadi ancaman bagi anak-anak didik bila tidak digunakan dengan bijak dan benar. Bagaiman tidak, di era digital sekarang ini tidak sedikit siswa-siswi/remaja yang telah menyalahgunakan kemajuan teknologi itu sendiri. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu digemari dikalangan remaja saat ini adalah *game online*. Keberadaan *game online* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tertentu saja

*Game online* adalah permainan yang hanya dapat dijalankan apabila sebuah perangkat terhubung dengan jaringan internet. *Game online* tidak hanya dapat dimainkan di komputer saja akan tetapi sekarang banyak bermunculan *game online* yang dapat dimainkan android/smartphone yang dapat diperoleh melalui aplikasi (*Playstore*). *Game online* di smartphone dirancang untuk memudahkan penggunaanya dalam bermain, pasalnya pengguna dapat lebih leluasa memainkannya dimana saja, kapan saja tanpa harus datang ke warnet. Dengan kehadiran *game online* dengan ukuran yang lebih simpel, tentu akan menambah jumlah yang pengguna *game online* di Indonesia. Salah satunya adalah remaja yang masih produktif, yang dapat terindikasi mengalami kecanduan *game online*.

*Game online* menjadi trend baru yang banyak diminati, tidak hanya pada kota-kota besar saja akan tetapi kota-kota kecilpun seperti di pedesaan juga banyak remaja yang memainkan *game* yang berbantuan jaringan internet atau yang sering kita ketahui dengan *game online*. Permainan *game online* sudah menjamur dimana-mana. Salah satunya yaitu di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten pematang. Dilingkungan tersebut peneliti sering mendapati para remaja bergadang hingga larut malam hanya untuk dapat bermain *game online* dengan teman-temannya, selain itu banyak bermunculan warung wifi yang sengaja disediakan buat remaja untuk bermain *game online* tanpa gangguan kendala sinyal. Rata-rata yang bermain *game online* itu remaja yang masih duduk bangku SMP sampai SMA. Maka dari itu peneliti memberikan kategori usia 13-18 tahun.

Kehadiran video *game online* di tengah-tengah masyarakat telah membawa pengaruh besar terhadap perkembangan pribadi, bahkan tidak sedikit remaja yang berubah menjadi pecandu *game* sehingga lupa pada jati diri mereka yang sesungguhnya. Salah satunya waktu yang semestinya dipergunakan untuk bermain dengan teman sebaya atau belajar, telah disita demi bisa duduk berlama-lama untuk bermain *game*. Banyak anak-anak yang gemar bermain *game* mengalami penurunan prestasi, mengalami masalah dengan kepribadiannya, menyebabkan adanya sifat-sifat yang berhubungan dengan ketidakmampuannya dalam mengatur emosi dan perasaan. Dalam hal ini membuat individu untuk melakukan hal-hal yang negatif seperti pmarah, periang, malu, pemalas, pembohong. Ketagihan memainkan *game online* akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya.

Dalam dunia pendidikan, pada dasarnya suatu prestasi itu bukan suatu yang dimiliki atau didapat oleh remaja dengan begitu saja, melainkan perlu adanya usaha untuk mencapainya. Jika remaja sangat asik untuk bermain *game online* bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi belajar.

Berkaitan tentang fenomena kecanduan *game online* yang terjadi pada remaja di Desa Karangasem. Peneliti juga melakukan observasi dengan mengamati serta memperhatikan langsung aktifitas yang dilakukan para remaja yang sedang bermain *game online*. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan beberapa remaja yang sering bermain *game online* guna mendapatkan informasi berkaitan dengan permainan *game online*. Dari hasil

pengamatan dan wawancara kepada remaja dan orang tua tersebut, banyak remaja bermasalah dengan kebiasaan proses belajarnya dan kebiasaan dirumah seperti motivasi belajar rendah, tugas yang diberikan dari gurunya terabaikan, berbohong, berbicara kasar dan kotor dan tidak bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain.

Permasalahan yang dialami oleh remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya diperlukan upaya dari guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan bantuan yang mengalami permasalahan tersebut yang merupakan kecanduan *game online*. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam membantu remaja dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sebagaimana tercantum dalam Standar Kompetensi Kemandirian dan Kompetensi Dasar (SKKPD). Dalam upaya mendukung pencapaian tugas perkembangan tersebut, program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara utuh dan kolaboratif dengan seluruh stakeholder baik dilingkungan masyarakat ataupun sekolah.

Dalam konseling memiliki banyak pendekatan, salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada perilaku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional (dalam Nelson-Jones, 2011:491).

Sedangkan menurut Kurnanto (dalam, Citra dan Makin, 2018: 155) bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*Acting*). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional yang mempengaruhi perilaku. Pendekatan ini merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan pandangan bahwa manusia terlahir dengan potensi untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional atau jahat. George & Cristiani (dalam Citra dan Makin, 2018: 155).

Jadi dapat disimpulkan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) merupakan suatu proses yang dilakukan konselor dalam membantu konseli untuk mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan oleh konseli sendiri.

Dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat tiga tahap: Tahap pertama, proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut. Tahap kedua, konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan tersebut dapat ditangani dan

dirubah. Pada tahap ini konselor mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, konselor juga mengembangkan pemikiran konseli secara rasional. Tahap ketiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Jadi cara berpikir irasional yang dirasakan oleh individu yang kecanduan *game online* bisa dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk merubah pola pikir yang kurang benar menuju pola pikir yang benar.

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 online* untuk berpikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami kecanduan *game online* adalah pikiran yang tidak rasional. Sedangkan dari segi aspek, *rational* 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 disebabkan dari kecanduan yang dialami individu akan membuat anak ingin selalu bermain *game online* dan merasa susah untuk meninggalkan aktivitas tersebut.

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) 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 kecanduangame *online* yang dialami. Kemudian pada tahap kedua individu diminta untuk menantang pemikiran tidak rasional tersebut, dan menyakinkan 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 atau terakhir individu dibantu untuk lebih berpikir rasional dengan cara mendebatkan pikiran yang tidak rasional dengan reinduktrinasi yang rasional sehingga dapat bersikap secara rasional.

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan REBT sebagai pendekatan yang akan membantu individu untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dihadapinya, 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.

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan pada remaja. Peneliti memandang perlu untuk melakukan konseling Kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mereduksi Kecanduan *Game Online* pada Remaja Usia 13–18 di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kecanduan *game online* menyebabkan banyak aktivitas yang lebih penting untuk dikerjakan menjadi terabaikan.
2. Remaja menjadi tidak disiplin akibat bermain *game online* secara berlebihan.
3. Menurunnya motivasi belajar pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.
4. Munculnya gejala-gejala perilaku yang ditandai dengan merasa cemas, sedih ketika tidak dapat bermain *game online*, mudah marah dan sering berkata kasar pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.
5. Masih banyak ditemukan beberapa Remaja di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang, yang dikategorikan memiliki tingkat kecanduan *game online* yang relatif tinggi.

### C. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian yang dapat diperoleh dari berbagai sumber. Setelah diidentifikasi dan dipilih, maka masalah tersebut harus dirumuskan. Dari rumusan masalah tersebut dapat menghasilkan topik penelitian, atau judul dari penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan tersebut maka rumuskan masalah ini adalah banyak remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang apabila dibiarkan akan menghambat perkembangan individu secara komperhensif. Berdasarkan rumusan tersebut, maka penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecanduan *Game Online* sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang ?
2. Bagaimana kondisi kecanduan *Game Online* sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang ?
3. Bagaimana upaya mereduksi kecanduan *Game Online* melalui Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang ?

#### **D. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka kajian skripsi ini dibuat batasan untuk menghindari kesalah pahaman sehingga tidak timbul penafsiran yang berbeda-beda yang akan mengakibatkan kekacauan dalam penulisan proposal ini, maka dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup dan fokus masalah yang pada hal-hal sebagai berikut:

1. Dibatasi pada pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan dalam upaya mereduksi kecanduan game online pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.
2. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi Kecanduan *Game online* sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendektataan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.
2. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kecanduan *Game Online* sesudah di berikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive*

*Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemasang.

3. Untuk mengetahui Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemasang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

- a. Hasil penelitian ini dapat menambah pembendaharaan dalam ilmu bimbingan dan konseling, khususnya tentang pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam upaya mereduksi kecanduan *game online* pada Remaja.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan pada bidang Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

### a. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena atau permasalahan yang terjadi di masyarakat, serta untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena tersebut.

### b. Manfaat bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam menguasai keterampilan guru BK, terutama pada pemberian layanan Bimbingan dan Konseling untuk lebih memperhatikan kebutuhan remaja dan membantu dalam mengentaskan permasalahan individu yang menghambat perkembangannya.

### c. Manfaat bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif agar remaja lebih mandiri dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.

### d. Manfaat bagi Universitas Pancasakti Tegal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah koleksi bacaan dan informasi sehingga dapat digunakan sebagai sarana dalam menambah wawasan tentang cara mengatasi Remaja yang kecanduan bermain *game online*.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Konseling Kelompok**

###### **a. Pengertian konseling kelompok**

Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping profession*), konseling dilakukan dengan berbagai prosedural tertentu.

Sedangkan kelompok secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memilih norma dan tujuan tertentu dan memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.

Menurut Pauline Horison (dalam Edi, 2013:7) Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Pengertian tersebut sejalan dengan Juntika Nurihsan (dalam Edi, 2013:7) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat

pengecahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Sedangkan menurut Nasrina dan Slamet (2016:71) Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok, untuk pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Berkaitan dengan konseling kelompok Tohirin (dalam Citra dan Makin, 2018:155) menjelaskan konseling kelompok sebagai upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing remaja melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang terdiri 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang bersifat penyembuhan dan pencegahan, dimana konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing Remaja melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

### **b. Fungsi Layanan Konseling Kelompok**

Junita Nurishan (dalam Edi, 2013:9) mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling Kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang di bantu mempunyai kemampuan norma atau berfungsi secara wajar dimasyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupan sehingga mengganggu kelancaraan berkomunikasi dengan orang lain, sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang di alaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk merubah sikap dan perilaku agar selaras dengan lingkungannya.

### **c. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi remaja, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi remaja berkembang secara maksimal.

Sementara itu menurut Winkel (dalam Edi, 2013:10) Konseling Kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu:

- 1) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas dan fase perkembangan mereka.
- 2) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan dirinya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi dikelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya
- 3) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin di capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 4) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- 5) Para anggota kelompok lebih menyadari bahwa menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama,
- 6) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal yang memperhatikan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya sialah yang mengalami ini dan itu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah mengembangkan pikiran, perasaan, persepsi,

wawasan dan sikap terarah serta melatih remaja yang menjadi bagian dari konseling kelompok untuk mengembangkan dan melatih dirinya agar lebih berani mengemukakan pendapat didepan orang banyak, memiliki sikap tenggang rasa, dan mengatasi permasalahan permasalahan kelompok.

#### **d. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Dalam melakukan konseling kelompok, adapun asas-asas yang dipakai guna memperlancar jalannya layanan tersebut:

- 1) Asas Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan remaja (klien) mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan diperuntukan baginya. Guru pembimbing atau konselor diwajibkan membina atau dan mengembangkan kesukarelaan.
- 2) Asas Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)
- 3) Asas Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar remaja atau klien yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing atau konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan Remaja.

- 4) Asas Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar remaja (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi Remaja untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.

#### **e. Tahapan-tahapan dalam Konseling Kelompok**

Berikut adalah tahapan-tahapan layanan konseling kelompok sebagai berikut.

##### 1) Tahap Pembentukan

Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya. Karena pada tahap ini mempunyai pengaruh besar terhadap keberlangsungan proses konseling, maka sebelum pembentukan kelompok dilakukan, ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh seorang konselor.

##### 2) Tahap peralihan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota.

### 3) Tahap kegiatan

Dalam konseling kelompok, tahap pertama dan kedua, pada dasarnya tahap penyiapan agar semua anggota kelompok telah siap untuk melakukan proses konseling kelompok yang sebenarnya. Konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok dengan penuh kesungguhan. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak terburu-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

### 4) Tahap penutup

Tahap penutupan merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan di akhiri.

### 5) Mengevaluasi Kelompok

Tujuan dari evaluasi yaitu dapat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan secara terus menerus pada konselor dan juga anggota kelompok. Oleh karena itu, fasilitator atau pimpinan kelompok memiliki tanggung jawab untuk menilai dan

mengevaluasi efektifitas diri atau kelompok secara berkesinambungan.

6) Sesi tindak lanjut

Kegiatan akhir dari kelompok adalah postgroup yang berupa *follow up* (tindak lanjut). *Follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah di tempuh. Mereka dapat melaporkan kesulitan-kesulitan yang mereka temui berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok. Anggota kelompok menyampaikan tentang pengalaman mereka mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Pimpinan kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan memberikan pertanyaan atau wawancara dengan batas tertentu dan dilihat apakah anggota sudah dapat menguasai topik yang di bicarakan atau belum. Hal tersebut akan memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan kelompok (Edi, 2013:136-183).

## **2. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)**

Dalam bimbingan dan konseling memiliki banyak pendekatan diantaranya Teori Psikoanalisis, Teori Analisis Transaksional, Teori *Behavioral*, Teori *Trait* dan *Factor*, Teori Realitas, Teori Eksistensial

Humanistik, Teori *Client Centered*, Teori *Gestalt*, Teori *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Pendekatan yang ingin digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis.

**a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Albert Ellis (dalam Nelson-Jones, 2011:491) menyebut pendekatannya dengan *Rational Therapy* (RT) terapi rasional. Pada 1961 ia mengubah namanya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) terapi rasional emotive. Pada tahun 1993 mengubahnya lagi namanya *Rational Emotive Behavior Therapy* yang memperkenalkan “peilaku” kedalam nama pendekatannya demi akurasi. Modifikasi selanjutnya *Rational Emotive Behavior Therapy* ini mencakup teknik-teknik konseling perilaku seperti relaksasi, metode khayal, latihan menyerang perasaan malu. Dengan demikian, *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dapat dipandang sebagai model terapi perilaku yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komprehensif dan eklektik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan.

Sedangkan menurut Stephen Palmer (2011:499) *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan sistem psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan

yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Pendekatan yang bersifat direktif, artinya pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional. Mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat dan konsekuensi dari tingkah laku serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran dari pada perasaan.

Singgih D.Gunarsa (dalam, Komalasari dan Wahyuni:202) mengatakan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah memperbaiki melalui pola pikirannya dan menghilangkan pola pikir irasional. Terapi ini sebagai usaha untuk mendidik kembali (reeducation), jadi konselor bertindak sebagai pendidik, dengan memberi tugas yang harus dilakukan konseli serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan berubah perilakunya .

Dengan adanya beberapa uraian tersebut.Penulis menyimpulkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

Menurut Ellis (dalam Komalasari, 2011:3) mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat di kategorisasikan antara lain:

- 1) Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi.
- 2) Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan.
- 3) Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar.
- 4) Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku.
- 5) Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional.
- 6) Keyakinan irasional menjadikan penyebab gangguan kepribadian individu. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar.

**b. Pandangan Tentang Manusia Menurut *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Landasan filosofi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari *Epictetus* yang dikutip oleh Ellis:

“Manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu”

Adapun landasan filosofi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) tentang manusia yaitu: *Theory of Knowlegde*, mengajak individu mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui sesuatu yang benar. Kemudian secara dialectic atau sistem berfikir berasumsi bahwa logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis. Pikiran tersebut bisa jadi menghambat seseorang untuk berkembang. Misalnya selalu merasa dirinya tidak sempurna, tidak mampu, dan tidak percaya pada kemampuannya. Namun, setiap individu juga selalu disertai dengan pikiran rasional sehingga dia akan mengubah suatu hal yang irrasional menjadi rasional dan akan mampu mengendalikan diri dari pikiran, perilaku dari sesuatu yang menyimpang (Komalasari dan wahyuni, 2013:53).

**c. Konsep-konsep dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

1) Emosi, Kognisi Dan Prilaku

Albert Ellis (dalam Nelson-Jones, 2011:499) mengusulkan tiga hipotesis fundamental:

- a) Berfikir dan beremosi saling berkaitan erat
- b) Berfikir dan beremosi juga sangat berkaitan dan saling menyertai satu sama lain
- c) Berfikir dan beremosi berbentuk *selt-stalk* (berbicara kepada diri sendiri)

## 2) Emosi-emosi yang Tidak Sehat

Emosi yang tidak sehat adalah emosi yang mengganggu tercapainya keseimbangan yang masuk akal antara hedonisme jangka panjang dan jangka pendek. Misalnya merasa asing, ketakutan, kecemasan, waspada, terlalu hati-hati, dan cenderung orang lain (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:499)

## 3) Tujuan

Hampir semua manusia memiliki tiga *fundamental gols* (FG) Tujuan fundamental yaitu untuk tetap hidup, untuk relatif terbebas dari sakit dan cukup merasa puas. Sebagai subtujuan atau *primary gold* (PG) tujuan primernya yaitu manusia ingin bahagia saat sendiri, saat bersama teman dengan manusia-manusia lain, dan dalam intimasi dengan orang-orang terpilih baik secara informasional maupun edukasional (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:498).

### d. Teori ABC Kepribadian

Albert Ellis (dalam Nelson-Jones, 2011:501) mempunyai teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahkan dengan D dan E untuk memasukan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu huruf G dapat diletakan terlebih dahulu-dahulu untuk memberian konteks bagi ABC seseorang. *Gols* (tujuan), *Fundamental dan Primer*

- A. *Adversities* (Kesulitan/Kematangan) atau *Activating events* (Kepribadian yang Mengaktifkan)
- B. *Beliefs* (Keyakinan), rasional dan irasional
- C. *Consequences* (konsekuensi), emosional dan perilaku
- D. *Disputing* (melawan) keyakinan Irasional
- E. *Effective new philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif)

**e. Proses Konseling**

Sejak awal terapis menunjukkan kepada klien bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah terapi aktif-direktif terstruktur yang menfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik. Orientasi atau edukasi bisa dilakukan ketika waktu terapi baru di mulai, menggunakan bahan permasalahan klien untuk mengilustrasikan penerapan REBT.

Pada awal *therapy* terapis sering membacakan jawaban dari hasil kuesioner informasi biografis yang berbunyi: sebutkan secara singkat keluhan, gejala dan masalah utama anda saat ini. Setelah itu klien di minta untuk mendiskusikan masalah yang paling mengganggu.

Fase pertengahan REBT difokuskan oleh terapis untuk mengadopsi sebuah pendekatan edukasional untuk mengajari klien bagaimana cara memperkuat keyakinan rasionalnya dan melemahkan keyakinan irasionalnya. Fase *Rational Emotive Behavior Therapy*

(REBT) ini memiliki dua agenda utama yaitu membantu klien mengatasi masalah emosional dan perilaku khususnya mengajarkan keterampilan mengidentifikasi dan mengatasi masalah kepada mereka.

Objek utama fase REBT adalah membantu klien menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Terminasi mungkin terjadi bukan pada saat klien telah mengatasi masalahnya dengan menggunakan keterampilan-keterampilan REBT, namun ketika mereka sedang menggunakan keterampilan-keterampilan tersebut untuk mengatasi sendiri sisa masalah. REBT berkomitmen untuk membantu klien mempertahankan perubahan yang telah dicapainya (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:517).

#### **f. Relasi Terapeutik**

Khususnya selama sesi-sesi awal, terapis lebih banyak berbicara. Terapis ini melawan dengan sekuat tenaga dan mendebat pemikiran yang tidak logis pada klien dan sekaligus juga membantu klien dalam melakukan hal yang sama yang dialami pada dirinya.

Terapi bebas menyampaikan pendapatnya dan mengungkapkan dirinya, sejauh hal itu tidak memiliki efek yang merugikan klien. Disamping itu mereka menggunakan humor, tetapi tidak pernah menggunakan klien sebagai objeknya. Karena terapis banyak menganggap bahwa banyak klien yang menganggap dirinya masalahnya terlalu serius. Terapi ini menggunakan humor untuk

menyerang ide-ide yang menghasilkan gangguan (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:520).

#### **g. Intervensi Terapeutik**

##### 1) Mendeteksi Keyakinan Irasionalnya dan Derivatnya

Secara emosional, keyakinan irasional ditandai oleh perasaan yang tidak sehat seperti panik dan depresi. Secara perilaku, tindakan *self defeating* memberikan tanda-tanda keyakinan irasional.

##### 2) Membantah keyakinan Rasional dan Derivatnya

Untuk menghilangkan *must* dan derivat-derivatnya tidak cukup dengan mengakuinya saja. Alih-alih terapis dan klien bersama-sama melawannya dengan membantah.

Teknik *dispusting* (membantah) adalah metode REBT yang tipikal dan mungkin paling sering dipakai. *Dispusting* melibatkan menantang dan mempertanyakan hipotesis klien yang tidak berdasar pada dirinya, orang lain dan dirinya (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:521).

#### **h. Intervensi Kognitif**

##### 1. Mempertanyakan Ilmiah (*Scientific Question*)

Dalam pendekatan *Scientific Question*, melalui serangkaian pertanyaan penuntun, terapis berusaha menentukan

dengan tepat pikiran, perasaan, dan perilaku klien itu menjadi probematik pertanyaan itu bukan hanya untuk ditanyakan oleh terapis kepada klien, tetapi klien juga harus belajar menanyakan pertanyaan-pertanyaan itu kepada dirinya. Ketika melatih *disputing*, sangat penting bahwa klien melakukannya diluar situasi penuh stres untuk memberinya kesempatan untuk membangun dan mengepaskan keterampilan untuk situasi-situasi actual.

## 2. *Rational coping statements*

Beberapa *coping statements* bisa berupa dorongan sederhana seperti “Saya bisa menyelesaikan tugas ini atau Saya tidak harus cemas dalam situasi ini”. *Rational coping statements* juga dapat menangani bidang-bidang pemikiran irasional.

## 3. Diskusi

Terapis ini dapat diskusikan dengan klien tentang berbagai aspek pemikiran irasional klien. Sebagai contoh X adalah seorang Remaja disekolah menengah pertama yang kecanduan game online, berumur 16 tahun. Disini praktikan mendiskusikan kerugian *Self-Rating* dan bagaimana dia dapat menerima dirinya tanpa syarat tidak peduli apakah dia dapat berhenti atau tidak atau apakah dirinya mencemaskan kegagalanya untuk berhenti bermain game online atau tidak.

## 4. Kerangka Kerja Kognitif (*Kognitif framwork*)

Klien perlu menantang keyakinan irasionalnya berulang-ulang dan melatih keterampilan *disputing*-nya baik untuk mempelajarinya maupun untuk memperkuat filosofi-filosofi rasional barunya (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:526).

**i. Intervensi Perilaku**

Intervensi di gunakan untuk melengkapi dan memperkuat intervensi kognitif. Ellis ragu-ragu apakah orang berner menggunakan keyakinanya irasionalnya sampai ia berulang kali menunjukkan perilaku bertentangan dengan keyakinan irasionalnya itu. Ketika masi muda Ellis mengalami ketakutan berat untuk berbicara di depan publik dan bertemu dengan perempuan baru. Ia memaksa dirinya untuk terlibat berulang-ulang diberbagai kegiatan, memberikan pidato, dan berbiacara ditaman di Brox Botania Garden, yang menantang ketakutanya (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:532).

**j. Mengatasi Resistensi**

Pendekatan utama REBT untuk klien yang Resisten adalah mengajarnya menemukan dan membantu dengan sekuat tenaga keyakinan irasional utamam yang memberikan kontribusi dan resistensinya. Terapi dapat mendorong klien untuk menggunakan *rational Coping Statements* misalnya terapi tidak harus mudah (Ellis dalam Nelson-Jones, 2011:535).

### **3. Kecanduan *Game Online***

#### **a. Pengertian *Game Online***

Dalam pengertian yang luas *game* adalah suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas tanpa paksaan dengan bertujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut.

Menurut Jenab, Adeng (2015:45) *Game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan bermain dan tingkatan-tingkatan tertentu.

Young (dalam Edy, 2017:99) mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Lebih lanjut dapat dikatakan *game online* adalah suatu permainan yang dimainkan dikomputer dan dilakukan secara online (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.

Sedangkan menurut Ulfa (2017:5) Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, atau kecanduan bekerja.

Berkaitan dengan *game online* Lemmens dkk (dalam Rischa, 2018:75) mendefinisakan kecanduan game sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video game atau game komputer yang mengakibatkan masalah social dan atau emosional

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk yang dilakukan atas kehendak sendiri untuk memperoleh kesenangan yang ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat yang kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara terus menerus dalam memainkan game online untuk mendapat kepuasan tersendiri sehingga akan sulit berhenti atau membatasinya meski perilaku tersebut menyebabkan beberapa masalah social atau emosional.

#### **b. Ciri-ciri Kecanduan Bermain *Game Online***

Aqila Smart (2010:26) berpendapat bahwa “Ciri-ciri kecanduan bermaingame *online*” yaitu:

- 1) Lamanya waktu bermain video *game* semakin bertambah. Seseorang yang mulai kecandu *game*, biasanya selalu ingin dan ingin menambah jam mainnya. Jika biasanya dia hanya cukup bermain satu jam sehari, mungkin saja dia menambah jam mainnya menjadi 2 atau 3 jam sehari.
- 2) Terus-menerus memikirkan kegiatan bermain video *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya

selalu seputar *videogame*. Perilaku lain adalah melibatkan beberapa hal dalam *game* dengan rutinitasnya sehari-hari.

- 3) Ingin mengurangi atau berhenti bermain *videogame*, tapi tidak berhasil. Artinya tidak bisa atau susah, itulah tanda seseorang sudah dalam *masa kecanduan*. Karena pikirannya sudah dipenuhi dengan *game* dan merasa bahwa *game* bagian dari kebutuhannya yang harus dipenuhi.
- 4) Gelisah dan marah ketika dilarang bermain *videogames* sama orang tuanya.
- 5) Bermain *game* untuk melarikan diri dari masalah sedang dialami dan menghilangkan perasaan tidak nyaman.
- 6) Lebih memilih bermain *game* daripada bermain dan berkumpul dan berkumpul dengan teman seusianya. Seseorang yang sudah kecanduannya biasanya menjadikan *game* sebagai teman terbaik karena seringnya mereka berinteraksi dengan “teman mayanya”.
- 7) Setelah kalah, seseorang tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terus bermain. Dia akan tidak akan puas sebelum dia berhasil mengalahkan semuanya musuh dan kemudian dia menjadi pemenang.
- 8) Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain *videogame*. Seseorang yang kecanduannya tidak segan-segan untuk melakukan tindakan apapun asalkan dia bisa bermain *game* meskipun yang dilakukannya itu melanggar aturan.

### c. Indikator Kecanduan Bermain *Game Online*

Chen dan Chang (2008:39)“Ada empat buah aspek kecanduan *game online*” yaitu:

- 1) *Compulsion*(kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus) Merupakan dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.
2. *Withdrawal* (penarikan diri) Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *online game* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.
3. *Tolerance*(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 bermain *online game*. Kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
- 3) *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk

tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, parapecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

#### **d. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online***

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet atau *game online* menurut Young (Dalam Martanto, 2014:5) antara lain:

- 1) Ciri khas (*salience*) Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap bermain game. Memikirkan bahkan ketika offline atau berfantasi mengenai bermain game saat harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan bermain *game* akan menjadi prioritas utama pemain.
- 2) Penggunaan yang berlebihan (*excessive user*) Penggunaan atau bermain *game online* yang terlalu banyak biasanya akan mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya misalnya makan, tidur, bahkan mandi. Individu biasanya menyembunyikan waktu *online* dari keluarga atau orang terdekat.
- 3) Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*) Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan

kinerja menurun karena bermain *game*. Tugas dan Ciri-ciri Kecanduan *game online* pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan *game*.

- 4) Antipasi (*anticipation*) Bermain *game* digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.
- 5) Mengabaikan akan kehidupan social (*neglect to social life*) Pemain akan mengabaikan kehidupan sosialnya dan mengorbankan kegiatan social untuk bermain *game*. Kegiatan bermain *game* yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.

#### e. Dampak Bermain *Game Online*

Tri Rizqi Ariantoro (2016:5) *Game online* pada dasarnya sama seperti sebuah koin yang memiliki dua permukaan yang berbeda. Artinya, *game online* memiliki pengaruh atau dampak yang saling bertolak belakang tergantung pada pemakainya.

- 1) Dampak positif *game online*
  - a. Meningkatkan Konsentrasi
  - b. Meningkatkan Kordinasi mata dan tangan
  - c. Meningkatkan Kemampuan berbahasa inggris

## 2) Dampak negatif *game online*

- a. Menimbulkan adiksi atau kecanduan yang kuat.
- b. Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata.
- c. Berbicara kasar dan kotor.
- d. Perubahan pola makan dan istirahat.
- e. Pemborosan uang.

Sedangkan dampak negatif Kecanduan *Game Online* Bagi Psikolog menurut Aqila (2010:47) “Dampak yang bisa muncul pada seseorang yang sudah mulai kecanduan dalam permainan *game* yaitu sebagai berikut” :

### a. Pribadi yang kaku

Seseorang akan menjadi pribadi yang kaku karena *game* akan membuat seseorang untuk selaluberada di depan televisi dan komputer sehingga akan jarang untuk bertemu dengan orang-orang di lingkungannya dan berkomunikasi sehingga sulit untuk menerima keadaan yang ada dalam lingkungannya yang sebenarnya karena kurangnya sosialisasi.

### b. Pemaarah

Seseorang yang sudah biasa memainkan permainan yang ekstrim dan keras, dia akan ikut ke dalam peran tersebut dan akhirnya akan terbawa dalam kehidupan yang sebenarnya.

### c. Pengkhayal (*dreamer*).

Dunia *game* merupakan dunia maya yang penuh dengan fantasi. Dengan efek latar gambar, musik dan cerita, semuanya itu adalah efek yang sengaja yang dibuat sang pencipta permainan untuk menarik perhatian dan minat para *gamer*. Nuansa yang seolah-olah nyata tersebut mampu menarik *gamer* masuk ke dalam dunia tersendiri. Seseorang akan menjadi pribadi yang menyendiri karena sibuk dengan urusan imajinasinya yang telah penuh dalam otak. Sehingga yang dia pikirkan bahwa kehidupan nyata ini sama halnya kehidupan dalam *game*.

#### 4. Remaja

##### a. Pengertian Remaja

Kotler & Armstrong (2012:18) Secara etimologi, kata "remaja" dalam kamus besar Bahasa Indonesia berarti mulai dewasa, sudah sampai umur untuk kawin. Istilah asing yang sering dipakai untuk menunjukkan masa remaja, antara lain: *puberteit*, *adolescentia* dan *youth*. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikatakan pubertas atau remaja. Dalam berbagai macam kepustakaan istilah-istilah tersebut tidak selalu sama uraiannya, apabila melihat asal kata istilah-istilah tadi, maka akan diperoleh.

- 1) *Puberly* (Inggris) *puberleit* (Belanda) berasal dari bahasa latin pubertas, pubertas berarti kelaki-lakian.

2) *Adolescenti* berasal kata latin: *adulescentia*. dengan *adulescentia* dimaksudkan masa muda, yakni antara 17 dan 30 tahun.

Menurut Hurlock (dalam Mohammad Ali & Mohammad Asrori, 2017:9) masa remaja merupakan periode peralihan, periode perubahan, sebagai usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan sebagai ambang masa dewasa.

Kumalasari dan Andhyantoro (2013:11) Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan – perubahan perkembangan, baik fisik, mental maupun peran sosial.

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial.

#### **b. Perkembangan Remaja**

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi

mereka yang matangnya terlambat, kebanyakan tumpukan dalam hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku Hurlock (dalam Mohammad Ali & Mohammad Asrori, 2017:9)

Tahapan perkembangan remaja menurut Menurut Sarlito (2016:24) ada 3 tahap perkembangan remaja:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*) 11-14 Tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*) 14-17 Tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan dan senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "*nucistic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*) 17-20 Tahun

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu:

- a) Minat yang semakin baik terhadap fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan dan pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual.
- d) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) .
- e) Tumbuh dinding yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

### c. Ciri-ciri Masa Remaja

Setiap masa perkembangan manusia memiliki ciri-ciri masing-masing, begitu pula dengan masa remaja. Berikut penjelasan ciri-ciri masa remaja menurut Yudrik Jahja (dalam, Sarlito. 2016:4)

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm and stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan

terbentuk seiringberjalanya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yangduduk di awal-awal masa kuliah.

- 2) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematanganseksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidkayakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisikyang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistemsirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahaneksternal seperti tingi badan, berat badan, dan proporsi tubuhsangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungandengan orang lain. selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikandengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini jugadikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masaremaja, makan remaja diharapkan untuk dapat mengarahkanketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahanjuga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagiberhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama,tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

4) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati 13 dewasa.

5) Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini.

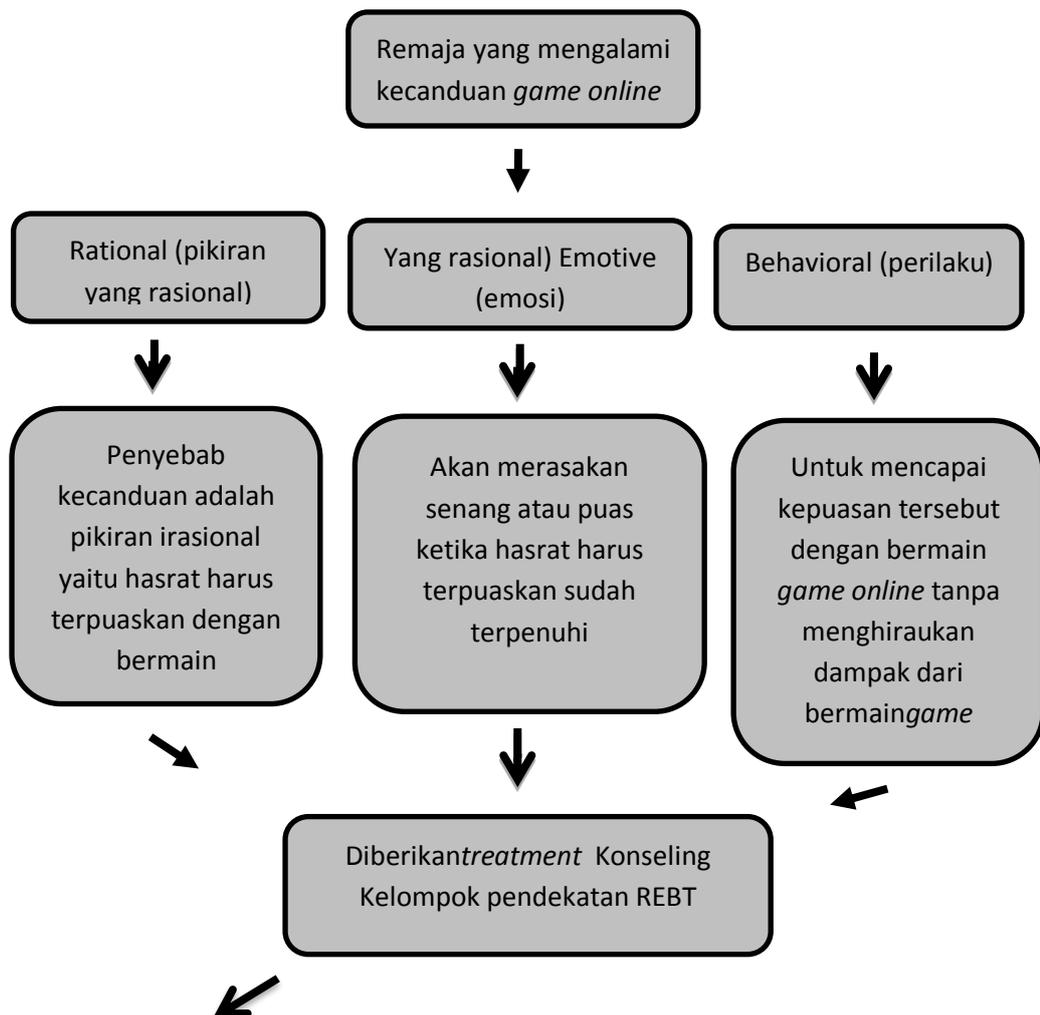
6) periode Remaja Awal dan Remaja Akhir

Menurut beberapa ahli perkembangan, periode remaja terbagi menjadi dua periode, yaitu periode remaja awal dan periode remaja akhir. Periode remaja awal adalah periode perkembangan yang digambarkan secara umum sesuai dengan usia sekolah siswa SMP, dan periode remaja akhir mendekati usia periode siswa SMA ke atas.

## **B. Kerangka Berfikir**

Menurut Sugiyono (2016:50) Kerangka pemikiran merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk mereduksi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang, diharapkan dapat membantu remaja dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* dan mencapai perubahan yang positif setelah dilakukannya Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Remaja yang mengalami perilaku kecanduan terhadap *game online* akan berkurang dan dapat menggunakan waktunya dengan aktifitas yang lebih bermanfaat. Adapun bagan alur kerangka berpikir pada penelitian ini sebagai berikut :





**Gambar 01. Kerangka Berfikir**

### C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dapat dirumuskan sebagai jawaban kesimpulan penelitian yang bersifat sementara yang masih harus diuji kebenarannya dengan data yang terkumpul melalui penelitian.

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah perilaku kecanduan *game online* dapat dikurangi menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan layanan konseling kelompok pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang tahun 2020.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu:

$H_0 \geq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak

$H_a \leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima

$H_0$  : Kecanduan *Game Online* tidak dapat dikurangi menggunakan layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang tahun 2020.

$H_a$  : Kecanduan *Game Online* dapat dikurangi menggunakan layanan konselingKelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang tahun 2020.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan, Jenis, dan Desain Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurut suatu penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian itu dilakukan. Menurut Sugiyono (2016:2), Metode penelitian pada dasarnya merupakan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Metode penelitian didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu:

- a. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal.
- b. Empiris yaitu cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan, dan

- c. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis (Sugiyono, 2016:2).

Berdasarkan dari judul ini yaitu Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* melalui Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang, dengan demikian dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

## 2. Jenis Penelitian

Sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian eksperimen, “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono (2016:72)). Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dilakukan atau dilaksanakan berdasarkan percobaan. Eksperimen menunjukkan pada suatu upaya sengaja dalam memodifikasi kondisi yang menentukan munculnya suatu peristiwa, serta pengamatan dan interpretasi perubahan-perubahan yang terjadi pada peristiwa itu yang dilakukan secara terkontrol. Dalam riset pendidikan eksperimen banyak memberikan

manfaat terutama untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu bentuk perilaku tertentu pada subjek riset.

Adapun tujuan dari eksperimen adalah untuk mengetahui pengaruh atau hubungan sebab akibat dengan cara membandingkan hasil kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan dari judul ini yaitu Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* melalui Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang, dengan demikian dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian eksperimen.

### **3. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yaitu *Pre-Experimental Design*, dengan Desain *One Group Pre-test dan Post-test* dimana terdapat satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembandingan. Desain penelitian ini kelompok diberikan dengan dua kali pengukuran. Pertama, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) mengenai kecanduan *game online* yang ada di Desa Karangasem dengan jangka waktu tertentu dan memberikan layanan Konseling Kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Kedua, dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perbedaan

sebelum dan setelah diberikan perlakuan terhadap perubahan skor tingkat kenakalan remaja di Desa Karangasem, yang polanya sebagai berikut.

**Table 3.1**

**Pola Desain penelitian**

Subjek	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok Eksperimen	O1	X	O2

(Sumber: Sugiyono, 2016:75)

Keterangan:

O1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberikan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)).

X : Pemberian Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

O2 : Nilai *post-test* (setelah Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)).

Desain penelitian eksperimen *pre-test* dan *post-test* one group design rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Tahapan *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

b. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli atau remaja yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu untuk mereduksi kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 3 kali pertemuan dengan waktu 45 menit untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

c. Tahapan *Post-test*

Tujuan dari *post-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya, sesudah diberikan perlakuan (*treatment*)

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada remaja setelah pemberian *treatment*. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket dengan indikator dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online*, antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

## B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

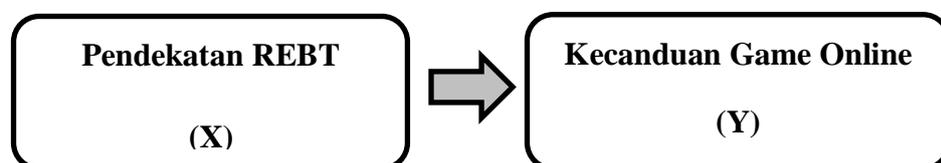
untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulanya Sugiyono (2016:38). Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu: (a) variabel bebas, dan (b) variabel terikat.

### 1. *Variabel Independen* (Variabel bebas)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

### 2. *Variabel Dependen* (Variabel terikat)

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah Kecanduan *Game Online* pada remaja.



**Gambar 02 Variabel Penelitian**

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2016:80).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya yang berjumlah 30 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari objek yang akan diteliti yang dipilih sedemikian rupa sehingga mewakili keseluruhan objek populasi yang ingin diteliti Sugiyono (2016:81). Sampel yang dipilih dengan menggunakan *sampling purposive*, yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam hal ini remaja diberikan skala tingkat kecanduan *game online* yang berupa angket pernyataan, kemudian diperoleh jumlah remaja yang memiliki perilaku kecanduan *game online* tinggi. Skala tingkat kecanduan *game online* berfungsi menjangkau remaja yang memiliki tingkat kecanduan yang tinggi dengan *pre-test* untuk mendapatkan sampel penelitian dengan kriteria yang telah ditemukan. Kemudian akan diberikan strategi teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai *treatment*.

Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya yang berjumlah 20 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dimana sampel yang diambil berdasarkan hasil pemilihan angket yang memiliki skor tertinggi kecanduan *game online*.

## D. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Metode yang akan digunakan peneliti adalah observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subjek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.

Dalam penelitian ini peneliti akan mengamati perilaku remaja yang menunjukkan indikator kecanduan *game online* dengan mengikuti aktivitas remaja yang sedang bermain game online di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi partisipatif, yaitu suatu periode observasi ikut melibatkan diri dalam kegiatan remaja, dan sebagian waktu lainnya terlepas dari kegiatan tersebut Sugiyono (2016:227)

Adapun pedoman observasi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel 3.2**

#### **Pedoman Observasi**

No	Aspek Yang Diamati dari Guru Bk
1	Keadaan Remaja
2	Partisipasi Remaja ketika mengikuti Layanan Bimbingan kelompok berpendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>
3	Keterlibatan Remaja untuk memecahkan <u>masalah</u> dalam Dinamika Kelompok

4	Pengambilan keputusan Remaja dalam Dinamika Kelompok
5	Peran Remaja dalam evaluasi layanan (laiseg)

## 2. Wawancara

Menurut Esterberg (dalam Sugiyono, 2016:231) Wawancara adalah Pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat di kontruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Disini penulis melakukan wawancara dengan pihak-pihak terkait untuk mengetahui proses bimbingan konseling melalui pendekatan pribadi.

Adapun pedoman wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel 3.3**

**Pedoman wawancara**

Variabel	Indikator
konseling kelompok berpendekatan REBT dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i>	<p>1. bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok berpendekatan REBT dalam mengurangi perilaku kecanduan <i>game online</i></p> <p>2. bagaimana partisipasi Remaja dalam melakukan konseling kelompok berpendekatan REBT dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i></p>

	3. Bagaimana kondisi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan REBT
--	--

### 3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari data-data yang didokumentasikan. Didalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyediakan benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumentasi, peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sejenisnya Sugiyono (2016:240).

### 4. Angket (Kuesioner)

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya Sugiyono (2016:142), Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang. Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab satu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan *skala likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial.

Adapun pedoman /kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.4**  
**kisi-kisi intrumen penelitian**

No	Variabel	Indikator	No Item	
			+	-
1	Variabel (X) konseling Kelompok berpendekatan REBT	Pelaksanaan layanan konseling kelompok berpendekatan REBT	1,2,3,4	5,6,7, 8
		Partisipasi Remaja dalam melakukan konseling kelompok berpendekatan REBT	9,10,1 1,12	13,14 ,15,1 6
		Kondisi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok	17,18, 19,20, 21	22,23 ,24,2 5
2	Variabel (Y) Kecanduan Game online	<i>(Compulsion)</i> Dorongan untuk melakukan secara terus-menerus.	26,27, 28	29,30 ,31
		<i>Withdrawal</i> (penarikan diri) Tidak bisa lepas dari bermain <i>game online</i>	32,33, 34	35,36 ,37
		<i>(Tolerance)</i> Toleransi terhadap bermain <i>game online</i>	38,39, 40	41,42 ,43
		<i>Interpersonal and health-related problems</i> (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)	44,45, 46,47	48,49 ,50
		Jumlah	50	

## E. Instrumen Penelitian

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Instrumen dikatakan valid jika memiliki validitas yang tinggi, yang bila instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan produk moment korelasi sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

**Gambar 03 Uji validitas**

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara X dan Y

X : skor item

Y : skor total

N : jumlah peserta test

## 2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *IMB SPSS Statistics* versi 22. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Instrumen dikatakan dapat dipercaya jika memberikan hasil yang tetap apabila diujikan berkali-kali. Sebelum angket diujikan kepada responden, angket diujikan terlebih dahulu kepada populasi di luar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya dengan menggunakan rumus *Alfa Cronbach*. *Alfa Cronbach* merupakan suatu koefisien reliabilitas yang mencerminkan seberapa baik item pada suatu rangkaian berhubungan secara positif satu dengan lainnya. Berikut disajikan tabel hasil uji reliabilitas angket pada 15 responden dengan 50 item pertanyaan.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan

sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kecanduan game online dapat digunakan rumus uji-t atau t-test sebagai berikut

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-2)}}$$

**Gambar 04 Teknik Analisis Data**

Keterangan:

t-test: perbedaan tes awal dan tes akhir

Md: mean dari deviasi (d) antar posttest dan pretest

Xd: perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : banyak Subyek

Df/db : ditentukan dengan (n-1).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ke empat dari penelitian ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan. Setelah penulis mendapatkan data dari hasil penelitian yang telah terkumpul secara lengkap, maka langkah selanjutnya yang dilakukan penulis yaitu menyusun laporan dengan menganalisis data-data untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat empiris dan teruji keabsahannya. Data-data penulis tersebut akan penulis susun dalam sebuah laporan yang merupakan segala sesuatu yang dilakukan selama penelitian meliputi tahapan persiapan dan tahapan penelitian yang termasuk didalamnya terdapat pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, pengumpulan data, penyajian data, pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dapat disajikan secara sistematis.

Dalam penyajian data tersebut terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan penulis sehingga analisis yang diberikan dapat secara akurat dan konkrit, beberapa langkah yang harus dilakukan penulis dalam penyusunan laporan ini adalah :

#### **A. Deskripsi Data**

Data-data yang telah penulis kumpulkan dalam penelitian ini beberapa data hasil angket yang sebelumnya telah dilakukan uji coba terlebih dahulu dengan uji instrument(*try-out*) penelitian, hasil *pre-test*, *treatment* yang diberikan, dan hasil *post-test* setelah diberikan *treatment* oleh penulis, kegiatan tersebut terangkum dalam tahap persiapan untuk melaksanakan

penelitian. Tahap persiapan ini dilakukan penulis dengan melakukan pengujian analisis data, sebagai persyaratan dalam pengujian instrument yang diberikan kepada responden. Adapun langkah tahapan yang dilakukan penulis dalam melaksanakan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

### **1. Tahap persiapan penelitian**

Tahap dilakukan penulis sebelum melaksanakan penelitian agar pelaksanaan penelitian dapat dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Oleh karena itu , tahap persiapan ini perlu dilakukan penulis dengan sebagai berikut :

- a. Pengajuan judul penelitian kepada Ka Prodi dan dosen pembimbing I maupun Pembimbing II untuk mendapatkan persetujuan mengenai judul yang diajukan oleh penulis.
- b. Melakukan observasi awal pada tanggal 1september 2020 terhadap kondisi lingkungan Desa Karangasem dan permasalahan yang terdapat didalamnya yang sesuai dengan judul penelitian.
- c. Menyusun proposal penelitian yang berisi tentang urain peneliatian dan bab I hingga bab III, untuk mendapat pengesahan dan dosen pembimbingan I dan II serta Ketua Program Bimbingsn dan Koseling.
- d. Mengajukan surat ijin *try-out* dan surat ijin penelitiandenngan no surat 065/BK/FKIP/UPS/X/2020 pada tanggal 15 September 2020 kepada Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

- e. Menyampaikan surat ijin *try-out* dan surat ijin penelitian pada tanggal 16 september 2020 kepada kepala Desa Karangasem, Kecamatan petarukan, Kabupaten Pematang.
- f. Mempersiapkan Instrumen Penelitian sebagai alat pengumpulan data yang meliputi penyusunan item angket dan penetapan skor angket.
- g. Melaksanakan konsultasi dan koordinasi dengan kepala Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.
- h. Melaksanakan *try-out* pada tanggal 18 september 2020 kepada remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.
- i. Mencatat dan menentukan jumlah populasi dari sampel dengan teknik sampling dan diskusi dengan Kepala Desa di desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.
- j. Melaksanakan *pre-test* dan *Post-test* kepada kelompok sampel yaitu remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.

## **2. Pelaksanaan Uji Coba Instrumen ( *Try Out* )**

Pelaksanaan uji coba instrumen (*try-out*) ini dilakukan di Desa Karangasem RT 10/ RW 02, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang dengan responden mengambil remaja dari desa tersebut dengan jumlah 15 responden/remaja umur 13–18 tahun. Uji coba Instrumen (*try-out*) ini dilaksanakan tanggal 18 september 2020, yang sebelumnya telah

mendapatkan ijin dari Kepala Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya.

Dalam pelaksanaannya peneliti mendatangi beberapa remaja di Desa Karangasem RT 10/ RW 02 dan memperkenalkan diri kemudian menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya uji coba instrumen (*try-out*) kepada responden, menyampaikan serta mengarahkan responden tentang langkah-langkah pengisian instrumen (*try-out*), menarik jawaban uji coba instrumen, mengolah data hasil jawaban uji coba instrumen yang telah dijawab oleh responden dan melakukan penskoran jawaban dan menganalisis data angket dengan mencari validitas dan reliabilitas instrumen, setelah diketahui valid dan reliabel tidaknya instrumen angket yang telah diuji cobakan langkah selanjutnya menentukan instrumen penelitian yang layak untuk digunakan dalam penelitian. Mendapatkan surat keterangan telah melaksanakan uji coba instrumen (*try out*) di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya dengan no surat 065/BK/FKIP/UPS/X/2020.

Di bawah ini data remaja yang dijadikan responden uji coba *Try-out* instrumen sebagai berikut :

**Tabel 4.1**

**Data Responden Uji (*try-out*) Instrumen Penelitian**

No	Kode Responden	Nama/Inisial	Jeni Kelamin
1	R-01	AD	Laki-laki

Lanjutan tabel 4.1

No	Kode Responden	Nama/ Inisial	Jenis Kelamin
2	R-02	AN	Laki-laki
3	R-03	AR	Laki-laki
4	R-04	AP	Laki-laki
5	R-05	BY	Laki-laki
6	R-06	RB	Laki-laki
7	R-07	CC	Laki-laki
8	R-08	DN	Laki-laki
9	R-09	DM	Laki-laki
10	R-10	DI	Laki-laki
11	R-11	GW	Laki-laki
12	R-12	FS	Laki-laki
13	R-13	IP	Laki-laki
14	R-14	IW	Laki-laki
15	R-15	IV	Laki-laki

### 3. Hasil Uji Validitas dan Uji realibilitas Instrumen (*Try-Out*)

Sebelum instrumen diberikan kepada responden dalam penelitian, terlebih dahulu peneliti melaksanakan *try-out* di lingkungan Desa Karangasem RT 10/ RW 02, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang

dengan alasan bahwa di Desa karangasem RT 10/ RW 02 tersebut memiliki Karakteristik yang sama dengan objek penelitian dengan jumlah responden 15 dan juga kesamaan dalam permasalahan kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun, alasan inilah yang membuat penulis menggunakan Desa karangasem sebagai bahan (*try-out*).

Dari 15 responden tersebut yang telah mengisi jawaban dari uji coba instrumen (*try-out*) kemudian dilakukan penskoran untuk mengetahui validitas dan realibilitas intrumen penelitian. Data skor hasil uji coba *try-out* beserta perhitungan uji validitas dan uji realibilitas dapat dilihat dalam lampiran. Dalam uji validitas dan realibilitas instrumen akan dikemukakan cara pengujian validitas dan realibilitas instrumen yang telah penuli gunakan adalah sebagai berikut:

#### a. Uji Validitas Instrumen

Dalam penelitian ini terdapat 50 item yang diuji validitasnya, pengujian validitas item ini menggunakan komputer dengan program *IMB SPSS Statistics 22*, dengan alasan karena dalam aplikasi ini terdapat rumus statistik serta penerapannya. Perhitungan uji validitas instrumen dilakukan menggunakan rumus korelasi *produk moment* dengan mengolah data yang diperoleh dan angket dari masing-masing item, adapun dibawah ini perhitungan uji validitas angket.

**Tabel 4.2**

#### **Hasil Uji Validitas Instumen**

No	R hitung	R Tabel	Keterangan
----	----------	---------	------------

Lanjutan tabel 4.2

No	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,534	0,514	Valid
2	0,001	0,514	Tidak Valid
3	0,509	0,514	Tidak Valid
4	0,544	0,514	Valid
5	0,517	0,514	Valid
6	0,608	0,514	Valid
7	0,457	0,514	Tidak Valid
8	0,323	0,514	Tidak Valid
9	0,548	0,514	Valid
10	0,461	0,514	Tidak Valid
11	0,745	0,514	Valid
12	0,342	0,514	Tidak Valid
13	0,549	0,514	Valid
14	0,371	0,514	Valid
15	0,158	0,514	Tidak Valid
16	0,431	0,514	Tidak Valid
17	0,623	0,514	Valid
18	0,404	0,514	Tidak Valid
19	0,561	0,514	Valid
20	0,575	0,514	Valid
21	0,226	0,514	Tidak Valid
22	0,573	0,514	Valid
23	0,351	0,514	Tidak Valid
24	0,574	0,514	Valid
25	0,668	0,514	Valid
26	0,691	0,514	Valid
27	0,630	0,514	Valid
28	0,374	0,514	Tidak Valid

Lanjutan tabel 4.2

No	R tabel	No R hitung	Keterangan
29	0,504	0,514	Valid
30	0,601	0,514	Valid
31	0,556	0,514	Tidak Valid
32	0,393	0,514	Tidak Valid
33	0,552	0,514	Valid
34	0,616	0,514	Valid
35	0,551	0,514	Valid
36	0,381	0,514	Tidak Valid
37	0,591	0,514	Valid
38	0,649	0,514	Valid
39	0,479	0,514	Tidak Valid
40	0,538	0,514	Valid
41	0,573	0,514	Valid
42	0,309	0,514	Tidak Valid
43	0,544	0,514	Valid
44	0,685	0,514	Valid
45	0,519	0,514	Valid
46	0,042	0,514	Tidak Valid
47	0,623	0,514	Tidak Valid
48	0,553	0,514	Valid
49	0,141	0,514	Tidak Valid
50	0,602	0,514	Valid

Dari keterangan diatas rekapitulasi hasil uji validitas angket penelitian yang dilakukan di Desa Karangasem RT 10/ RW 02 diatas, diperoleh bahwa nomor item 1, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 43, 45, 48, 50 di

nyatakan valid karena  $r_{hitung} > r_{tabel} = (0,514)$ . Sedangkan nomer item 2, 3, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 23, 28, 30, 32, 37, 39, 42, 44, 46, 47, 49 dikatakan tidak valid karena  $r_{hitung} < r_{tabel} = (0,514)$

Hasil perhitungan diperoleh dari tabel 4.2 data  $r_{hitung} > r_{tabel} = (0,514)$ . Berdasarkan hasil uji validitas instrumen tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 30 item yang dikatakan valid. Artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dan terdapat 20 angket yang dinyatakan tidak valid. Dari 20 item tersebut dinyatakan gugur sehingga peneliti menggunakan 30 instrumen yang dijadikan alat pengukur data.

#### **b. Uji Relibilitas Instrumen**

Dalam penelitian penggunaan instrumen harus benar-benar baik. Instrumen yang baik adalah instrumen yang selain memiliki kriteria validitas juga harus memiliki kriteria reliabilitas. Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut jika digunakan beberapa kali pada pengukuran objek yang sama, akan memberikan hasil yang sama juga.

Untuk mengetahui instrumen tersebut reliabel atau tidak, penelitian ini menggunakan menggunakan SPSS 22 yang kemudian nilai cronbach's alpha  $\geq 0.60$  maka perhitungan tersebut dinyatakan reliabel. Untuk lebih jelasnya lihat tabel persiapan perhitungan analisis reliabilitas sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Relibilitas**  
 Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	51

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan diatas, telah diperoleh nilai cronbach's alpha yaitu  $0,720 \geq 0,60$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket tersebut dapat dikatakan reliabilitas atau konsisten.

## **B. Analisis Data**

Berdasarkan desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, peneliti melakukan *treatment* kepada subjek pada sampel penelitian yang berupa pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan REBT untuk mengurangi kecanduan *game online*.Selanjutnya penelitian dilanjutkan dengan menyebarkan angket kepada remaja yang terindikasi kecanduan *game online*.

Sebelum melakukan layanan, peneliti mengadakan *pre-test* memberikan angket kepada peserta didik untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online*.Angket yang telah diisi oleh remaja langsung dikembalikan kepada peneliti untuk dilakukan penyajian data.Setelah pengisian angket selesai,

peneliti memperoleh hasil penelitian berupa skor angket layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengurangi kecanduan *game online (pre-test)*. Kemudian peneliti melakukan *treatment* yang berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Setelah pemberian layanan, peneliti melakukan *post-test* dengan memberikan angket yang sama.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menjalankan proses yang peneliti rancang sebelumnya. Adapun proses tersebut antara lain sebagai berikut :

### 1. Materi Treatment

Hal yang harus dipersiapkan sebelum memberikan layanan atau *treatment* adalah mempersiapkan materi layanan, di mana materi yang akan disampaikan harus sesuai dengan apa yang hendak dicapai sebagai tujuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat dicapai secara maksimal. Dalam pemberian *treatment* diharapkan remaja dapat mengerti dampak dari bermain *game online*, kemudian remaja mendapatkan pemahaman sehingga dapat diperoleh cara mengurangi kecanduan *game online*. Berikut ini peneliti lampirkan rancangan materi pada saat *treatment* :

**Tabel 4.4**

#### **Materi Perilaku Kecanduan *Game Online***

No	Pertemuan	Pembahasan
1	Ke-I	Melaksanakan <i>pre-test</i>

Lanjutan tabel 4.4

No	Pertemuan	Pembahasan
3	Ke-III	Membahas tentang indikator kecanduan <i>game online</i>
4	Ke-IV	Membahas tentang akibat yang ditimbulkan dari bermain <i>game online</i>
5	V	Melaksanakan <i>post-test</i>

## 2. Pelaksanaan Treatment

Pelaksanaan pemberian layanan atau *treatment* dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. *Treatment* yang diberikan kepada subjek penelitian berdasarkan sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan perlakuan berupa layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada sampel yang telah ditentukan yaitu sebanyak 20 remaja.

Daftar nama remaja yang dijadikan sebagai sampel penelitian atau remaja yang mengikuti *treatment* dalam pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok berpedekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecanduan *game online* dapat dilihat pada lampiran. Berikut rincian pelaksanaan *treatment* atau layanan konseling kelompok yang telah diberikan:

Tabel 4.5

## Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan REBT

No	Tanggal	Materi	Tujuan
1	07 oktober 2020	Pelaksanaan <i>pretest</i>	Untuk mengetahui tingkat kecanduan <i>game online</i> sebelum diberikan perlakuan.
2	10 oktober 2020	Pengertian kecanduan <i>game online</i>	Diharapkan remaja dapat memahami pengertian kecanduan <i>game online</i> , ciri-ciri kecanduan
3	12 oktober 2020	Ciri-ciri kecanduan <i>game online</i> dan faktor-faktor penyebab kecanduan <i>game online</i>	<i>game online</i> dan faktor-faktor penyebab kecanduan <i>game online</i> , dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i> . tersebut, sehingga remaja dapat
4	14 oktober 2020	Akibat yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i>	melakukan hal yang lebih kearah positif.
5	16 oktober 2020	Pelaksanaan <i>posttest</i>	Untuk mengetahui tingkat kecanduan <i>game online</i> sesudah diberikan perlakuan.

### 3. Analisis Deskriptif

Untuk mengetahui deskripsi mengenai tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) maka harus digunakan analisis deskriptif angket *pre-test* dan *post-test*. Data hasil pen- skoran pada *pre-test* dan *post-test* maka dapat diperoleh hasil jawaban sampel yang telah diinvestigasikan dengan rumus *stugers*.

#### a. Kondisi Kecanduan *Game Online* Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan REBT (*Pre-Test*)

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest*, yaitu untuk mengetahui kondisi tentang kecanduan *game online* sebelum diberikan perlakuan. Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi kepada remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemasang sejak bulan september. Setelah ditemukan remaja yang kecanduan bermain *game online* sebagai subyek penelitian, maka dilakukan penyebaran angket dengan membuat kelompok yang terdiri dari 10 remaja setiap kelompoknya, sehingga dua anggota kelompok jumlahnya 20 remaja. Hasil *pretest* tersebut di analisis menggunakan pengolahan data *IMB SPSS Statistics 22*. Adapun skor dan presentase angket yang diperoleh dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

**Tabel 4.6****Hasil *pre-test***

No	Kode Responden	Skor <i>Pre-test</i>
1	R 01	114
2	R 02	123
3	R 03	96
4	R 04	122
5	R 05	119
6	R 06	124
7	R 07	103
8	R 08	120
9	R 09	105
10	R 10	117
11	R 11	107
12	R 12	119
13	R 13	87
14	R 14	121
15	R 15	118
16	R 16	112
17	R17	127
18	R 18	126

Lanjutan tabel 4.6

No	Kode Responden	Skor <i>Pre-Test</i>
19	R 19	116
20	R 20	131
<b>Jumlah</b>		1386
<b>skor terendah</b>		87
<b>skor tertinggi</b>		131

Sumber : diolah dari data primer

Hasil skoring jawaban masing-masing remaja tersebut merupakan hasil skoring pada pengukuran awal (*pre-test*), adapun hasil skoring jawaban tersebut diatas kemudian dilakukan analisis deskriptif presentase untuk mengetahui distribusi frekuensi dilakukan perhitungan sebagai berikut:

1) Diketahui ;  $n = 20$

$$K = 1 + (3,3) \text{ Log } n$$

$$= 1 + (3,3) \text{ Log } 20$$

$$= 1 + (3,3) 1,30$$

$$= 1 + 4,29$$

$$= 5,29$$

$$= 5,29 \text{ (dibulatkan menjadi 5)}$$

2) Mencari *Range* (ra)

*Range* dilihat dari hasil angket, dimana nilai tertinggi (dtt) adalah dan data terendah (dtr) adalah, sehingga range dapat diperoleh sebagai berikut :

Diketahui: Data Terendah (dtr) = 87

Data Tertinggi (dtt) = 131

$$Ra = dtt - dtr = 131 - 87 = 44$$

## 3) Mencari interval (i) dengan cara sebagai berikut:

$$i = 1 = \frac{Ra}{K} = \frac{44}{5,3} = 8,8 \text{ (dibulatkan menjadi 9)}$$

## 4) Menyusun distribusi frekuensi

Selanjutnya hasil rekapitulasi perolehan tersebut diatas disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 4.7**

**Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-Test***

No	Rentang skor	F	%	Kriteria
1	87 – 95	2	10%	Sangat Rendah
2	96 – 104	2	10%	Rendah
3	105 – 113	3	15%	Cukup
4	114 – 122	7	35%	Tinggi
5	123 – 131	6	30%	Sangat Tinggi
Jumlah		20	100%	

Sumber : hasil Output perhitungan Penulis

Sebagai contoh, pada kelas *pre-test* yang pertama dijelaskan melalui perhitungan dibawah ini:

$F = \text{Jumlah frekuensi ( frekuensi pada kelas } pre\text{-test ke 1) } = 2$

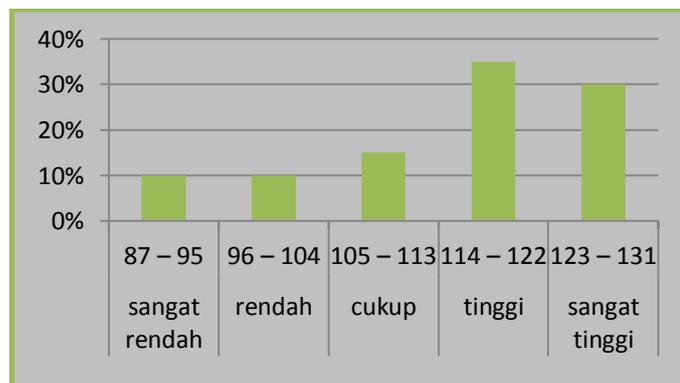
$N = \text{Jumlah responden} = 20$

Jadi  $P = \frac{F}{n} \times 100\% = \frac{2}{20} \times 100\% = 10\%$

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada remaja yang termasuk dalam kategori sangat rendah sejumlah 1 pada interval 87-95 (10%), kategori rendah berjumlah 2 remaja pada interval 96-104 (10%) , kategori cukup sejumlah 3 remaja pad interval 105-113 (15%), kategori tinggi sejumlah 7 remaja pada interval 114-122 (35%), kategori sangat tinggi sejumlah 6 remaja pada interval 123-131 (30%) yang kecanduan *game online*.Selanjutnya untuk hasil presentase data *pre-test* dapat dilihat dalam diagram batang sebagai berikut:

**Gambar 4.1**

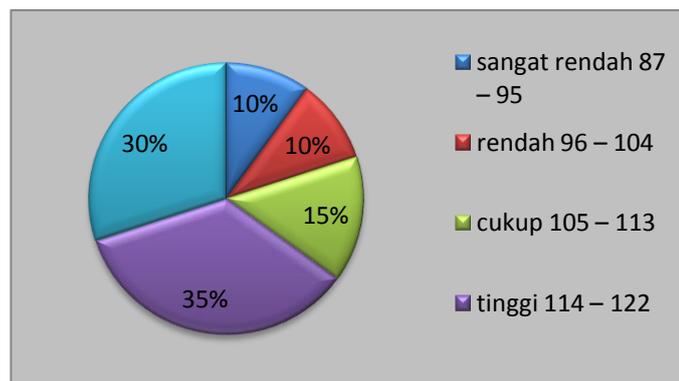
**Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Data Pre-test***



Selanjutnya perolehan data berupa angka capaian secara presentase tersebut dibuat grafik berbentuk *pie*, sebagai berikut:

**Gambar 4.2**

**Frekuensi Presentase *Pre-test***



**b. Kondisi Kecanduan *Game Online* Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan REBT (*Post-Test*)**

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *post-test*, yaitu untuk mengetahui kondisi tentang kecanduan *game online* sesudah diberikan perlakuan. Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, maka harus dilakukan penyebaran angket pada 20 remaja usia 13 – 18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) maka langkah selanjutnya adalah mengambil data *post-test* dengan membagikan angket yang sama.

**Tabel 4.8****Hasil *post-test***

No	Kode Responden	skor <i>Post-Test</i>
1	R 01	74
2	R 02	86
3	R 03	85
4	R 04	75
5	R 05	77
6	R 06	90
7	R 07	81
8	R 08	95
9	R 09	93
10	R 10	117
11	R 11	80
12	R 12	88
13	R 13	82
14	R 14	83
15	R 15	84
16	R 16	73
17	R 17	99
18	R 18	97
19	R 19	91
20	R 20	78
<b>Jumlah</b>		1728
<b>skor terendah</b>		73
<b>skor tertinggi</b>		117

Sumber : diolah dari data primer

Setelah pengukuran awal *pre-test* selesai, langkah selanjutnya adalah pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan REBT

hingga selesai. Kemudian penulis membagikan angket sebagai pengukuran akhir atau *post-test* dan penyebaran angket kecanduan game online tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Diketahui ;  $n = 20$

$$K = 1 + (3,3) \text{ Log } n$$

$$= 1 + (3,3) \text{ Log } 20$$

$$= 1 + (3,3) 1,30$$

$$= 1 + 4,29$$

$$= 5,29$$

$$= 5,29 \text{ (dibulatkan menjadi 5)}$$

2) Mencari *Range* (ra)

*Range* dilihat dari hasil angket, dimana nilai tertinggi (dtt) adalah dan data terendah (dtr) adalah, sehingga range dapat diperoleh sebagai berikut :

Diketahui: Data Terendah (dtr) = 73

Data Tertinggi (dtt) = 117

$$Ra = dtt - dtr = 117 - 73 = 44$$

3) Mencari interval (i) dengan cara sebagai berikut:

$$i = 1 = \frac{Ra}{K} = \frac{44}{5,3} = 8,8 \text{ (dibulatkan menjadi 9)}$$

4) Menyusun distribusi frekuensi

Selanjutnya hasil rekapitulasi perolehan tersebut diatas disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 4.9**

**Hasil Distribusi Frekuensi *Post-test***

No	Rentang skor	F	%	Kriteria
1	73 – 79	5	25%	Sangat Rendah
2	80 – 86	7	35%	Rendah
3	87 – 93	4	20%	Cukup
4	94 – 100	3	15%	Tinggi
5	110 – 117	1	5%	Sangat Tinggi
Jumlah		20	100%	

Sumber : diolah dari data primer

Sebagai contoh, pada kelas *post-test* yang pertama dijelaskan melalui perhitungan dibawah ini:

F= Jumlah frekuensi ( frekuensi pada kelas *post-test* ke 1) = 5

N = Jumlah responden = 20

Jadi  $P = \frac{F}{n} \times 100\% = \frac{5}{20} \times 100\% = 25\%$

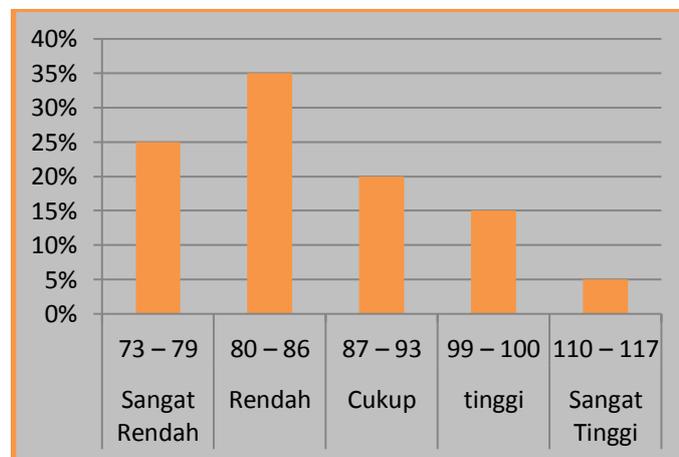
Berdasarkan tabel 4.9 diatas, dapat dilihat bahwa hasil *post-test* pada remaja yang termasuk dalam kategori sangat rendah

sejumlah 5 remaja pada interval 73-79 (25%), kategori rendah berjumlah 7 remaja pada interval 80-86 (35%), kategori cukup sejumlah 4 remaja pada interval 87-93 (20%), kategori tinggi sejumlah 3 remaja pada interval 94-100 (15%), kategori sangat tinggi sejumlah 1 remaja pada interval 110-117 (5%) yang kecanduan *game online*.

Selanjutnya untuk hasil presentase data *post-test* dapat dilihat dalam diagram batang sebagai berikut:

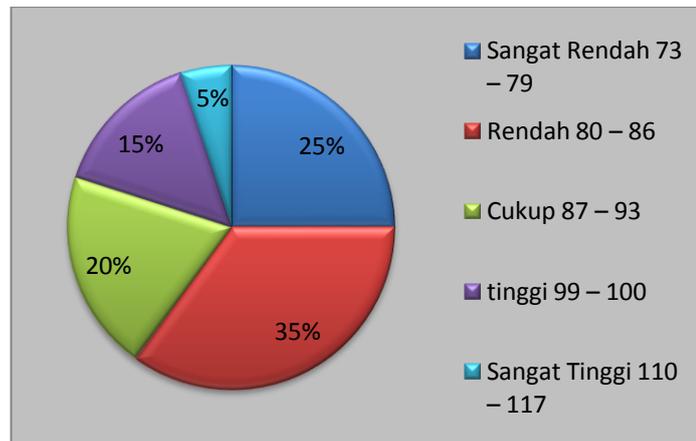
**Gambar 4.3**

**Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data *Post-test***



Selanjutnya pengolahan angka sesudah perlakuan *post-test* yaitu berupa angka capaian secara presentase tersebut dibuat grafik berbentuk *pie*, sebagai berikut:

Gambar 4.4

Frekuensi Presentase *Post-test*

Setelah diketahui sebelum perlakuan *pre-test* dan sesudah mendapatkan perlakuan *post-test* dapat dilihat perbedaan dengan membandingkan antara jumlah rata-rata skor pada *pre-test* sejumlah 2307 dan hasil rata-rata *post-test* berjumlah 1728. Berikut ini hasil perbandingan *pre-test* dan *pos-test* tiap-tiap subyek sebagai berikut:

Tabel 4.10

**Hasil Perbandingan Penurunan Perilaku Kecanduan  
Game Online *Pre-test* dan *Post-test***

No	Kode. Resp	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Perbandingan	Keterangan
1	R 01	114	74	40	Menurun
2	R 02	123	86	37	Menurun

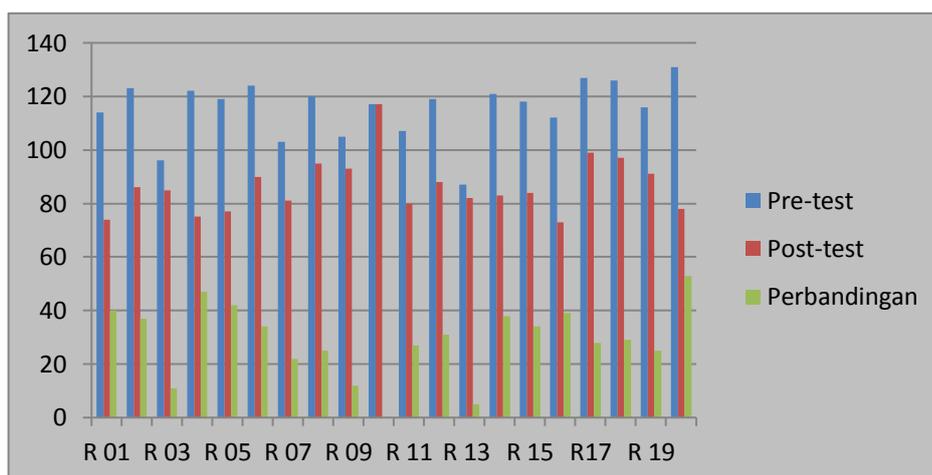
Lanjutan tabel 4.10

No	Kode. Resp	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Perbandingan	Keterangan
3	R 03	96	85	11	Menurun
4	R 04	122	75	47	Menurun
5	R 05	119	77	42	Menurun
6	R 06	124	90	34	Menurun
7	R 07	103	81	22	Menurun
8	R 08	120	95	25	Menurun
9	R 09	105	93	12	Menurun
10	R 10	117	117	0	Tidak Ada Perubahan
11	R 11	107	80	27	Menurun
12	R 12	119	88	31	Menurun
13	R 13	87	82	5	Menurun
14	R 14	121	83	38	Menurun
15	R 15	118	84	34	Menurun
16	R 16	112	73	39	Menurun
17	R17	127	99	28	Menurun
18	R 18	126	97	29	Menurun
19	R 19	116	91	25	Menurun
20	R 20	131	78	53	Menurun
<b>Rata-rata</b>		115	86	28	
<b>Jumlah</b>		2307	1728	579	

Dari tabel 4.10 diatas dapat diketahui bahwa perolehan skor penurunan kecanduan *game online* sebelum 2307 menurun menjadi 1728 setelah perlakuan ada penurunan perbahan sebesar 579. Adapun hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* serta peningkatan perubahan tersebut dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Gambar 4.5**

**Diagram Batang Perbandingan Hasil Penurunan Kecanduan *Game Online***



Dari data diatas, terlihat jelas adanya penurunan perilaku kecanduan *game online* setelah adanya perlakuan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dengan demikian, terdapat perbandingan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kecanduan *game online* setelah adanya perlakuan

*treatment* berupa layanan konseling kelompok berpendekatan REBT.

#### **4. Analisis Hipotesis**

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecanduan bermain *game online*. Uji hipotesis ini menggunakan *software Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Window Release 22* dengan menggunakan uji normalitas dan uji *paired sample t-test* sebagai berikut:

##### **a. Uji Normalitas Data**

Langkah awal yang ditempuh peneliti sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti memiliki distribusi datanya normal atau tidak. Di samping itu uji normalitas juga bertujuan untuk membuktikan bahwa variabel terikat yang berupa skor-skor diperoleh dari hasil penelitian yang tersebar apakah sudah sesuai dengan kaidah normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu jika  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sedangkan jika  $p < 0,05$  maka data penelitian berdistribusi tidak normal. Pengujian normalitas ini menggunakan *one sample kolmogorof- sminof* untuk mengetahui apakah sebaran skor variabel penelitian mengikuti

kurva normal atau tidak. Hasil perhitungan SPSS 22 untuk uji normalitas. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4.11**  
**Hasil uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.174	20	.116	.918	20	.090
<i>Pos-test</i>	.115	20	.200*	.914	20	.075
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Kriteria Keputusan :

- 1) Jika sig. (signifikansi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal
- 2) Jika Sig. (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal

Analisis dari nilai probabilitas (Sig.) dengan derajat kebebasan 0,05 tabel diatas dapat diperoleh bahwa uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut ; hasil *pre-test* (Sig.). 0,090 dan *post-test* 0,075. Hal ini menunjukkan nilai Sig. *pre-test* > 0,05 dan nilai Sig. *pos-test* > 0,05, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari *pre-test* dan *pos-test* adalah berdistribusi normal. maka hasil yang didapat > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan semua data berdistribusi normal, artinya data penelitian yang diperoleh telah memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired sample t-test*.

#### **b. Uji Paired Sampel T-Test**

Uji paired sample T-Test adalah pengujian yang digunakan untuk mengetahui apakah adanya perbedaan yang signifikan kecanduan bermain *game online* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Adapun untuk menyatakan apakah perbedaan rata-rata *mean* tersebut memiliki keberartian atau signifikan maka dilakukan Uji Paired Sampel T-Test . Untuk menyatakan apakah perbedaan rata-rata tersebut signifikan dengan melihat koefisien *P-Value* dan membandingkannya dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila koefisien *P-value* lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan bahwa perbedaan rata-rata tersebut signifikan. Sebaliknya apabila *P-value* lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan bahwa perbedaan rata-rata tersebut tidak signifikan.

Hasil didapat dari uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.12****Hasil Uji Paired Sample Statistics****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	kelas <i>pre-test</i>	115.3500	20	10.96058	2.45086
	kelas <i>pos-test</i>	86.4000	20	10.49511	2.34678

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre-test* adalah 115.3500 dari 20 responden. sebaran data yang diperoleh adalah 10.96058 dengan standar error 2.45086, sedangkan rata-rata *post-test* adalah 86.4000 dari 20 responden . sebaran data yang diperoleh adalah 10.49511 dengan standar error 2.34678. Hal ini menunjukkan hasil *post-test* lebih baik dari pada hasil *pre-test*. Namun, rentan sebaran data tes akhir juga menjadi semakin lebar dengan standar error yang semakin tinggi. Selanjutnya , untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar signifikan atau tidak, maka dapat dilihat pada hasil uji-paired sampe t-test.

**Tabel 4.13****Hasil Uji Paired Sample Test****Paired Samples Test**

	Paired Differences	T	df	Sig. (2-
--	--------------------	---	----	----------

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>pre-test - pos-test</i>	28.95000	13.77440	3.08005	22.50338	35.39662	9.399	19	.000

Tabel paired sampel merupakan tabel utama dari output yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Adapun pengambilan keputusan didasarkan pada ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

Ha : Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rationl Emotive Behavior Therapy*(REBT) dapat digunakan untuk mereduksi kecanduan *Game Online* Remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.

Ho : Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rationl Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak dapat digunakan untuk mereduksi kecanduan *Game Online* remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.

Kriteria Keputusan:

- 1) Jika nilai Sig.(2.tailed) < 0.05, maka H0 ditolak dan Ha diterima
- 2) Jika nilai Sig.(2.tailed) > 0.05, maka H0 diterima dan Ha ditolak

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui nilai Sig.(2-tailed) adalah 0,000 dimana  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Layanan konseling Kelompok Berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk mereduksi kecanduan *Game Online* pada Remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Pada tabel diatas juga memuat informasi tentang informasi tentang nilai mean paired differences yaitu sebesar 28.95000. nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *pre-test* dengan hasil *post-test* atau  $115.3500 - 86.4000 = 289.500$  dan selisih perbedaan tersebut antara 22.50338 sampai dengan 35.39662 (95% *Confidence Interval of the Difference interval of deference lower and upper*). Selain membandingkan antara nilai signifikansi (Sig.) dengan probabilitas 0,05, ada cara lain yang dapat dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam uji paired sampel T-test, yaitu dengan membandingkan antara  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$ . Adapun ketentuan pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

Kriteria Keputusan:

- 1)  $R_{hitung} > R_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- 2)  $R_{hitung} < R_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Dari hasil perhitungantabel 4.13 uji paires sampel t-test. penelitian menunjukkan bahwa, layanan konseling kelompok

pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mereduksi kecanduan *game online* dapat dilihat dari hasil perhitungan rata-rata *mean* skor kecanduan *game online* sebelum diberikan *treatment* adalah 1.153.500 dan *mean* setelah diberikan *treatment* 864.000, jadi  $864.000 : 1.153.500 = 0,7 \times 100 = 75\%$ . Dari hasil perhitungan tersebut layanan konsling kelompok berpendekatan pendekatan *rational emotive behavior therapy* menurunkan kecanduan *game online* sebanyak 25% . Dari hasil uji t pada tingkat penurunan kecanduan *game online pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar 0.000 maka sig. (2-tailed) < 0,05 atau sig. 0,000 < 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H0 ditolak dan Ha diterima. Berarti konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang.

### C. Pembahasan

Kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk yang dilakukan atas kehendak diri sendiri untuk memperoleh kesenangan yang ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat atau perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan *game online* untuk mendapatkan kepuasan tersendiri sehingga

akan sulit berhenti atau membatasinya meskipun perilaku tersebut menyebabkan masalah sosial dan emosional. Dengan menggunakan skala kecanduan *game online*, yang mana semakin tinggi skor skala kecanduan *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk memainkan permainan *game online*.

Untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dilakukan oleh remaja adalah dengan memberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Sehingga diharapkan dapat memperoleh pemahaman khususnya berkaitan tentang *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecanduan *game online* remaja sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dapat dilihat bahwa hasil (*pre-test*) pada remaja yang kecanduan *game online* termasuk dalam kategori sangat rendah sejumlah 1 pada rentang skor 87-95 (10%), kategori rendah sejumlah 2 remaja pada rentang skor 96-104 (10%), kategori cukup sejumlah 3 remaja pada rentang skor 105-113 (15%), kategori tinggi sejumlah 7 remaja pada rentang skor 114-122 (35%), kategori sangat tinggi sejumlah 6 remaja pada rentang skor 123-131 (30%). Sedangkan hasil sesudah melakukan diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan REBT pada remaja yang kecanduan *game online* (*post-test*) pada remaja yang termasuk dalam kategori sangat rendah sejumlah 5 remaja pada rentang skor 73-79 (25%), kategori rendah sejumlah 7 remaja pada rentang skor 80-86 (35%), kategori cukup sejumlah 4 remaja pada rentang skor 87-93 (20%), kategori tinggi sejumlah 3 remaja pada

rentang skor 94-100 (15%), kategori sangat tinggi sejumlah 1 remaja pada rentang skor 110-117 (5%) yang mengalami kecanduan *game online*.

Dari hasil *pre-test* dan *pos-test* dapat dibandingkan bahwa sesudah diberi layanan konseling kelompok berpendekatan REBT, tingkat kecanduan *game online* remaja menurun. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecanduan *game online* yaitu dalam tingkatan sedang dan cukup tinggi. Sedangkan, sesudah diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan REBT tingkat kecanduan *game online* remaja menurun yaitu dalam tingkatan rendah dan sangat rendah.

Untuk mengetahui layanan konseling kelompok berpendekatan REBT dapat mengurangi kecanduan *game online* dapat dibuktikan dari pengujian statistik uji paires sampel t-test. Dari hasil perhitungan penelitian menunjukkan bahwa, layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mereduksi kecanduan *game online* dapat dilihat dari hasil perhitungan rata-rata *mean* skor kecanduan *game online* sebelum diberikan *treatment* adalah 1.153.500 dan *mean* setelah diberikan *treatment* 864.000, jadi  $864.000 : 1.153.500 = 0,7 \times 100 = 75\%$ . Dari hasil perhitungan tersebut layanan konsling kelompok berpendekatan pendekatan *rational emotive behavior therapy* menurunkan kecanduan *game online* sebanyak 25%. Dari hasil uji t pada tingkat penurunan kecanduan *game online pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar 0.000 maka sig. (2-tailed) < 0,05 atau sig. 0,000 < 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Berarti konseling

kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti pada BAB IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

### A. Kesimpulan

1. Kondisi kecanduan *game online* pada remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Siantar sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dalam kategori sangat rendah berjumlah 1 remaja pada rentang skor 87-95 (10%), kategori rendah berjumlah 2 remaja pada rentang skor 96-104 (10%) , kategori cukup berjumlah 3 remaja pada rentang skor 105-113 (15%), kategori tinggi berjumlah 7 remaja pada rentang skor 114-122 (35%), kategori sangat tinggi berjumlah 6 remaja pada rentang skor 123-131 (30%). Kondisi sebelum perlakuan (*Pre-test*) terdapat 7 remaja dengan rentang skor 114-117 (35%) yang berarti masih banyak remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang sangat tinggi.
2. Kondisi kecanduan *game online* pada remaja Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Siantar sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dalam kategori sangat rendah berjumlah 5 remaja pada rentang skor 73-79 (25%), kategori rendah berjumlah 7 remaja pada rentang skor 80-86 (35%), kategori cukup berjumlah 4 remaja pada rentang skor 87-93 (20%), kategori tinggi berjumlah 3 remaja pada rentang skor 94-100 (15%), kategori sangat tinggi berjumlah 1 remaja pada rentang skor 110-117 (5%),

kondisi setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *post-test* diatas.

3. Upaya yang dilakukan dalam mereduksi kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun di Desa Karangasem, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang yaitu dengan melakukan proses layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan 3x pertemuan dengan waktu 45 menit dirumah salah satu warga yang digunakan tempat bermain *game online*. Melalui dinamika kelompok, remaja yang terindikasi kecanduan *game online* diberikan pemahaman bahwa bermain *game online* tidak harus terpuaskan karena akan memberikan dampak negatif, serta mengembangkan pikiran rasional dengan melihat cita-cita atau harapan yang dapat terganggu jika dengan aktifitas bermain *game online*.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari simpulan diatas, maka dapat disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, diharapkan dapat memberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai salah satu upaya untuk mereduksi kecanduan *game online* pada remaja khususnya yang masih produktif atau *treatment* sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli/ peserta didik. Sehingga tujuan yang dapat tercapai dalam layanan konseling kelompok dapat tercapai dengan maksimal.

2. Bagi Remaja/peserta didik, diharapkan dapat memberikan pengaruh positif yang signifikan dan masing-masing individu agar memiliki kesadaran untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.
3. Bagi Peneliti, diharapkan dapat lebih matang melakukan persiapan dan dapat mengkondisikan peserta didik/ remaja ketika tempat yang digunakan kurang efektif untuk melakukan konseling kelompok, melakukan kerja sama dengan guru pembimbing dan dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang mengganggu tumbuh kembang remaja, salah satunya masalah yang paling populer saat ini yaitu *game oline*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aqila Smart, 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Jogjakarta: A'Plus Books.
- Citra Sari & Makin, 2018. "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 1 (3), 155.
- Drajat Edy Kurniawan. "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta". *Jurnal Konseling*. 1 (3), 99.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni. 2013. "Teori Dan Teknik Konseling". Hal, 202.
- Jenab, Adeng Hudaya. 2015. "Pengaruh Adiktif Game Online Terhadap Prestasi Belajar Remaja Kelas X Sman 1 Cileungsi". *Research and Development Journal Of Education*. 2 (2), 45.
- Kotler, P, & Amstrong, G. 2012. "Principles of Marketing. 14th edition". Pearson Prentice Hall". New Jersey. 2 (4), 48
- Mimi Ulfa. 2017. "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru". *Journal Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. 4 (1), 4
- M. Edi Kurnanto, 2013. "Konseling Kelompok". Bandung: Alfabeta.

- Nasrina Nur Fahmi. 2016. "*Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*". Jurnal Hisbah. 1 (13), 71.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2012. "*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*". Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ricard Nelson-Jones, 2011. "*Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rischa Pramudia, Silvia Yula Wardani. 2018. "*Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak Trisnani*". Jurnal Sosiolog 2 (2), 75.
- Sarlito W. Sarwono, 2016. "*Psikologi Remaja*". Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Stephen Palmer, 2011. "*Konseling dan Psikoterapi*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Komalasari, Gantina, 2011. "*Teori dan Teknik Konseling*". Jakarta: PT. Indeks.
- Sugiyono, 2016. "*Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*". Bandung: Alfabeta.
- Wieke Fauziawati. 2015. "*Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok*". Psikopedagogia.4 (2),117.

## HASIL UJI RELIABILITAS

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	93.8
	Excluded <sup>a</sup>	1	6.3
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	51

## KUESIONER SEBELUM UJI VALIDITAS

### A. Identitas Responden

Nama : .....(boleh inisial)

Jenis Kelamin : .....L/P

Kelas : .....

Game yang dimainkan : .....

Lama bermain *game* : .....

### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan teliti.
2. Jawablah semua pertanyaan sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda cek (v) pada jawaban yang anda pilih.
3. Setiap pertanyaan dalam angket ini, pilihan jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya melakukan tatap muka ketika layanan konseling kelompok dengan konselor					
2	Saya menerima pembagian kelompok dari konselor					
3	Saya mengungkapkan masalah yang ada					
4	Saya mampu bersosialisasi dengan teman-teman					

	anggota konseling kelompok					
5	Saya orang yang pemalu jadi ngersa canggung saat proses konseling kelompok					
6	Saya merasa risih kalau masalah pribadi di ungkapkan di forum kelompok					
7	Saya orang yang sulit berkomunikasi dengan baik					
8	Saya sering merasa sensitif terhadap teman					
9	Saya membuka diri untuk menerima pendapat teman satu kelompok					
10	Saya mampu bertukar pikiran dengan teman anggota dalam konseling kelompok					
11	Saya belajar memberikan perhatian terhadap anggota lain dalam konseling kelompok					
12	Saya berusaha menjawab pertanyaan dan menentukan keputusan					
13	Saya malas mengikuti layanan konseling kelompok					
14	Saya tidak suka mengungkapkan pendapat didalam layanan konseling kelompok					
15	Saya tidak mengikuti proses layanan konseling kelompok sampai selesai					
16	saya tidak mau menerima masukan dari orang lain					
17	Konseling kelompok membuat, saya mengerti bagaimana cara berpikir yang baik/rasional					
18	Setelah melakukan konseling kelompok, saya dapat menyelesaikan permasalahan saya					
19	Melalui konseling kelompok saya mampu mengetahui potensi yang ada dalam diri saya					
20	konseling kelompok membuat saya mengerti betapa berharganya saya					
21	Masalah yang saya alami sekarang dapat terselaikan					

	lewat kegiatan konseling Kelompok					
22	Hasil yang saya peroleh dari layanan konseling kelompok belum memuaskan					
23	Pemberian layanan konseling kelompok yang diberikan konselor kurang maksimal					
34	Saya tidak nyaman dalam pelaksanaan konseling kelompok					
25	Kesempatan yang diberikan Konselor kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat waktunya dibatasi					
26	Saya bermain game online setelah menyelesaikan tugas					
27	Tugas-tugas saya terlambat selesai jika banyak waktu yang terbuang untuk bermain game online					
28	Saya lebih senang bermain game online yang sifatnya mendapatkan profit/keuntungan					
29	Saya sering berbohong apabila pulang telat di karenakan sedang bermain <i>game online</i>					
30	Saya melanggar peraturan sekolah dengan membawa <i>handphone</i> ke sekolah untuk bisa bermain <i>game online</i>					
31	Saya memilih bermain game online dari pada mengerjakan tugas					
32	Saya tidak merasakan sesuatu kesenangan saat sedang melakukan permainan <i>game online</i>					
33	Saya merasa kelelahan jika bermain game online terlalu lama					
34	<i>Game online</i> membuat saya tidak berkonsentrasi dalam belajar					
35	Saya merasa tidak puas ketika hanya bermain <i>game online</i> kurang dari dua jam					
36	Saya akan bermain kembali jika saya mendapatkan					

	kekalahan dalam permainan <i>game online</i>					
37	Saya merasa gelisah ketika tidak bermain <i>game online</i> dalam sehari					
38	Saya mencoba menghiburkan diri dengan bermain <i>game online</i> ketika stress					
39	Saya terbiasa bersikap sportif dalam setiap pertandingan karena kalah menang adalah hal biasa dalam bermain <i>game online</i>					
40	Prestasi saya semakin menurun karena sering bermain <i>game online</i>					
41	Saya akan marah jika saya kalah dalam bermain game online					
42	Intensitas waktu bermain <i>game online</i> saya meningkat sehingga lupa waktu makan					
43	Saya selalu memanfaatkan waktu luang dengan bermain <i>game online</i>					
44	Saya bertemu dengan banyak orang didunia dari latar belakang yang berbeda					
45	Saya Ketika ada waktu luang lebih memilih membantu orang tua mengerjakan tugas rumah dari pada bermain <i>game online</i>					
46	Pendengaran semakin tajam ketika bermain <i>game online</i> misalnya PUBG/Mobile Legend					
47	Dalam dunia <i>game online</i> saya terbiasa belajar bekerja sama dengan tim dari bermain <i>game online</i>					
48	Saya sering menahan buang air kecil ketika bermain <i>game online</i>					
49	Saya terlambat makan karena sibuk bermain <i>game online</i>					

50	Saya lebih suka menghabiskan waktu dengan <i>game online</i> dibandingkan dengan keluarga dan teman					
----	---	--	--	--	--	--

## KUESIONER SESUDAH UJI VALIDITAS

### A. Identitas Responden

Nama : .....(boleh inisial)

Jenis Kelamin : .....L/P

Kelas : .....

Game yang dimainkan : .....

Lama bermain *game* : .....

### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan teliti.
2. Jawablah semua pertanyaan sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda cek (v) pada jawaban yang anda pilih.
3. Setiap pertanyaan dalam angket ini, pilihan jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya melakukan tatap muka ketika layanan konseling kelompok dengan konselor					
2	Saya mampu bersosialisasi dengan teman-teman anggota konseling kelompok					
3	Saya orang yang pemalu jadi ngerasa canggung saat					

	proses konseling kelompok					
4	Saya merasa risih kalau masalah pribadi di ungkapkan di forum kelompok					
5	Saya membuka diri untuk menerima pendapat teman satu kelompok					
6	Saya berusaha menjawab pertanyaan dan menentukan keputusan					
7	Saya malas mengikuti layanan konseling kelompok					
8	Saya tidak suka mengungkapkan pendapat didalam layanan konseling kelompok					
9	Konseling kelompok membuat, saya mengerti bagaimana cara berpikir yang baik/rasional					
10	konseling kelompok membuat saya mengerti betapa berharganya saya					
11	Konseling kelompok membuat saya mengerti betapa berharganya saya					
12	Masalah yang saya alami sekarang dapat terselaikan lewat kegiatan konseling Kelompok					
13	Hasil yang saya peroleh dari layanan konseling kelompok belum memuaskan					
14	Saya tidak nyaman dalam pelaksanaan konseling kelompok					
15	Kesempatan yang dibeikan konselor kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat waktunya dibatasi					
16	Saya bermain game online setelah menyelesaikan tugas					
17	Tugas-tugas saya terlambat selesai jika banyak waktu yang terbuang untuk bermain game online					
18	Saya sering berbohong apabila pulang telat di karenakan sedang bermain bermain <i>game online</i>					

19	Saya memilih bermain game online dari pada mengerjakan tugas					
20	Saya merasa kelelahan jika bermain game online terlalu lama					
21	<i>Game online</i> membuat saya tidak berkonsentrasi dalam belajar					
22	Saya merasa tidak puas ketika hanya bermain <i>game online</i> kurang dari dua jam					
23	Saya merasa gelisah ketika tidak bermain <i>game online</i> dalam sehari					
24	Saya mencoba menghiburkan diri dengan bermain <i>game online</i> ketika stress					
25	Prestasi saya semakin menurun karena sering bermain <i>game online</i>					
26	Saya akan marah jika saya kalah dalam bermain game online					
27	Saya selalu memanfaatkan waktu luang dengan bermain <i>game online</i>					
28	Saya ketika ada waktu luang lebih memilih membantu orang tua mengerjakan tugas rumah dari pada bermain <i>game online</i>					
29	Dalam dunia <i>game online</i> saya terbiasa belajar bekerja sama dengan tim dari bermain <i>game online</i>					
30	Saya lebih suka menghabiskan waktu dengan <i>game online</i> dibandingkan dengan keluarga dan teman					

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen : Layanan Responsif

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Fungsi Layanan : Pengentasan

Pertemuan : 1

Hari : Senin, 17 Juli 2020

Topik/Tema : Kecanduan game online

Pendekatan : Teknik REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*)

Kelas/Semester : XII / Ganjil

Alokasi waktu : 45 Menit

A	Nama Konseli : SHI, SDK, AYD, AR
B	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota kelompok mampu menganalisis masalah yang dialami (C4)</li> <li>2. Anggota kelompok mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok (A4)</li> <li>3. Anggota kelompok mampu mengelola idenya, pendapatnya dan gagasannya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi (P5)</li> </ol>
C	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : REBT, Dinamika kelompok, diskusi</li> <li>2. Alat / Media : -</li> </ol>
D	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pra Kegiatan:</li> </ol>

- a. Konselor menjaring siswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu mengalami Kecanduan game online dengan metode konseling kelompok berpendekatan REBT
- b. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok
- c. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok

## 2. Tahap Awal/Pembentukan

- a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.
- b. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.
- c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.
- e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)
- f. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai
- g. Menyampaikan kesepakatan waktu
- h. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak- tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok

## 3. Tahap Peralihan

- a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya
- b. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok
- c. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas.

## 4. Tahap Kegiatan

- a. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh masalah kecanduan game online di rumah yang akan dibahas

dalam kegiatan

- b. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah yang dialaminya dengan dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok
  - c. Menetapkan satu-persatu masalah yang akan dibahas sesuai dengan rentang skala
  - d. Mencari satu-persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh konselor dengan anggota kelompok
  - e. konselor bersama anggota kelompok mengidentifikasi dan menetapkan sumber masalah
  - f. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas
  - g. konselor membeikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota kelompok
  - h. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok
5. Tahap Pengakhiran
- a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
  - b. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas
  - c. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.
  - d. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok
  - e. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok
  - f. Mengucapkan terimakasih
  - g. Konselor meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa

	h. Mengucapkan salam penutup
E	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok melalui berpendekatan REBT</li><li>2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui link <i>google form</i></li></ol>

Praktikan

**Prayuki Santoso**

NPM. 1116500043

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen : Layanan Responsif

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Fungsi Layanan : Pengentasan

Pertemuan : 1I

Hari : Senin, 17 Juli 2020

Topik/Tema : penyebab kecanduan game online

Pendekatan : Teknik REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*)

Kelas/Semester : XII / Ganjil

Alokasi waktu : 45 Menit

A	Nama Konseli : SHI, SDK, AYD, AR
B	<p>Tujuan Layanan</p> <p>4. Anggota kelompok mampu menganalisis masalah yang dialami (C4)</p> <p>5. Anggota kelompok mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok (A4)</p> <p>6. Anggota kelompok mampu mengelola idenya, pendapatnya dan gagasannya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi (P5)</p>
C	<p>Metode, Alat dan Media</p> <p>3. Metode : REBT, Dinamika kelompok, diskusi</p>

	4. Alat / Media : -
D	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>6. Pra Kegiatan:</p> <p>d. Konselor menjaring siswa yang memiliki permasalahan yang sama tidak dapat mengatur waktu dengan baik dengan metode konseling kelompok berpendekatan REBT</p> <p>e. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>f. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok</p> <p>7. Tahap Awal/Pembentukan</p> <p>i. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.</p> <p>j. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.</p> <p>k. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.</p> <p>l. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.</p> <p>m. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)</p> <p>n. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai</p> <p>o. Menyampaikan kesepakatan waktu</p>

p. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak- tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok

8. Tahap Peralihan

d. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya

e. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok

f. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas.

9. Tahap Kegiatan

i. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh masalah tidak dapat membagi waktu dengan baik yang akan dibahas dalam kegiatan

j. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah yang dialaminya dengan dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok

k. Menetapkan satu-persatu masalah yang akan dibahas sesuai dengan rentang skala

l. Mencari satu-persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh konselor dengan anggota kelompok

m. konselor bersama anggota kelompok mengidentifikasi dan menetapkan sumber masalah

n. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang

	<p>dibahas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o. konselor membeikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota kelompok</li> <li>p. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok</li> </ul> <p>10. Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</li> <li>j. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li> <li>k. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li> <li>l. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>m. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</li> <li>n. Mengucapkan terimakasih</li> <li>o. Konselor meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa</li> <li>p. Mengucapkan salam penutup</li> </ul>
E	Evaluasi

- |   |
|---|
| <p>3. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok melalui berpendekatan REBT</p> <p>4. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui link <i>google form</i></p> |
|---|

Praktikan

**Prayuki Santoso**

NPM. 1116500043

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen : Layanan Responsif

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Fungsi Layanan : Pengentasan

Pertemuan : 1II

Hari : Senin, 17 Juli 2020

Topik/Tema : dampak dan cara mengatasi kecanduan game online

Pendekatan : Teknik REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*)

Kelas/Semester : XII / Ganjil

Alokasi waktu : 45 Menit

A	Nama Konseli : SHI, SDK, AYD, AR
B	<p>Tujuan Layanan</p> <p>7. Anggota kelompok mampu menganalisis masalah yang dialami (C4)</p> <p>8. Anggota kelompok mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok (A4)</p> <p>9. Anggota kelompok mampu mengelola idenya, pendapatnya dan gagasannya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi (P5)</p>
C	<p>Metode, Alat dan Media</p> <p>5. Metode : REBT, Dinamika kelompok, diskusi</p> <p>6. Alat / Media : -</p>
D	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>11. Pra Kegiatan:</p>

- g. Konselor menjaring siswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu mengalami Kecanduan game online dengan metode konseling kelompok berpendekatan REBT
- h. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok
- i. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok

#### 12. Tahap Awal/Pembentukan

- q. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.
- r. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.
- s. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- t. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.
- u. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)
- v. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai
- w. Menyampaikan kesepakatan waktu
- x. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak- tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok

#### 13. Tahap Peralihan

- g. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya
- h. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok
- i. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas.

#### 14. Tahap Kegiatan

- q. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh masalah kecanduan game online di rumah yang akan dibahas

dalam kegiatan

- r. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah yang dialaminya dengan dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok
- s. Menetapkan satu-persatu masalah yang akan dibahas sesuai dengan rentang skala
- t. Mencari satu-persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh konselor dengan anggota kelompok
- u. konselor bersama anggota kelompok mengidentifikasi dan menetapkan sumber masalah
- v. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas
- w. konselor membeikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota kelompok
- x. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok

#### 15. Tahap Pengakhiran

- q. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- r. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas
- s. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- t. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok
- u. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok
- v. Mengucapkan terimakasih
- w. Konselor meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa

	x. Mengucapkan salam penutup
E	<p>Evaluasi</p> <p>5. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok melalui berpendekatan REBT</p> <p>6. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui link <i>google form</i></p>

Praktikan

**Prayuki Santoso**

NPM. 1116500043

## DAFTAR HADIR KONSELING KELOMPOK

Hari : Sabtu

Tanggal : 10 Oktober 2020

Pertemuan : I ( Pertama)

No	Nama	Umur	Kelas	Tanda Tangan
1	Adi	17 Tahun	VII SMP	✓
2	Adit	13 Tahun	VII SMP	✓
3	Ajiz	16 Tahun	XII SMA	✓
4	Anam	13 Tahun	VII SMP	✓
5	Bayu	17 Tahun	XII SMK	✓
6	Cucun	18 Tahun	XII SMK	✓
7	Dino	13 Tahun	VII SMP	✓
8	Faisal	16 Tahun	XI SMK	✓
9	fauzi	13 Tahun	VII SMP	✓
10	Gunawan	18 Tahun	XII SMK	✓
11	Ipul	13 Tahun	XII SMA	✓
12	Irfan	13 Tahun	VII SMP	✓
13	Nova	18 Tahun	XI SMA	✓
14	Reza	16 Tahun	XI SMA	✓
15	Robi	16 Tahun	IX SMP	✓
16	Shidiq	15 Tahun	IX SMP	✓
17	Sutarjo	18 Tahun	XII SMK	✓
18	Tina	18 Tahun	XII SMK	✓
19	Wahyu aji	17 Tahun	XI SMK	✓
20	Yoga	13 Tahun	IX SMP	✓

## DAFTAR HADIR KONSELING KELOMPOK

Hari : Sabtu

Tanggal : 10 Oktober 2020

Pertemuan : II ( Kedua)

No	Nama	Umur	Kelas	Tanda Tangan
1	Adi	17 Tahun	VII SMP	✓
2	Adit	13 Tahun	VII SMP	✓
3	Ajiz	16 Tahun	XII SMA	✓
4	Anam	13 Tahun	VII SMP	✓
5	Bayu	17 Tahun	XII SMK	✓
6	Cucun	18 Tahun	XII SMK	✓
7	Dino	13 Tahun	VII SMP	✓
8	Faisal	16 Tahun	XI SMK	✓
9	fauzi	13 Tahun	VII SMP	✓
10	Gunawan	18 Tahun	XII SMK	✓
11	Ipul	13 Tahun	XII SMA	✓
12	Irfan	13 Tahun	VII SMP	✓
13	Nova	18 Tahun	XI SMA	✓
14	Reza	16 Tahun	XI SMA	✓
15	Robi	16 Tahun	IX SMP	✓
16	Shidiq	15 Tahun	IX SMP	✓
17	Sutarjo	18 Tahun	XII SMK	✓
18	Tina	18 Tahun	XII SMK	✓
19	Wahyu aji	17 Tahun	XI SMK	✓
20	Yoga	13 Tahun	IX SMP	✓

### DAFTAR HADIR KONSELING KELOMPOK

Hari : Sabtu

Tanggal : 10 Oktober 2020

Pertemuan : III ( Ketiga)

No	Nama	Umur	Kelas	Tanda Tangan
1	Adi	17 Tahun	VII SMP	✓
2	Adit	13 Tahun	VII SMP	✓
3	Ajiz	16 Tahun	XII SMA	✓
4	Anam	13 Tahun	VII SMP	✓
5	Bayu	17 Tahun	XII SMK	✓
6	Cucun	18 Tahun	XII SMK	✓
7	Dino	13 Tahun	VII SMP	✓
8	Faisal	16 Tahun	XI SMK	✓
9	fauzi	13 Tahun	VII SMP	✓
10	Gunawan	18 Tahun	XII SMK	✓
11	Ipul	13 Tahun	XII SMA	✓
12	Irfan	13 Tahun	VII SMP	✓
13	Nova	18 Tahun	XI SMA	✓
14	Reza	16 Tahun	XI SMA	✓
15	Robi	16 Tahun	IX SMP	✓
16	Shidiq	15 Tahun	IX SMP	✓
17	Sutarjo	18 Tahun	XII SMK	✓
18	Tina	18 Tahun	XII SMK	✓
19	Wahyu aji	17 Tahun	XI SMK	✓
20	Yoga	13 Tahun	IX SMP	✓





## HASIL UJI NORMALITAS

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kelas pretest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
kelas posttest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
kelas pretest	Mean	115.3500	2.45086
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	110.2203
		Upper Bound	120.4797
	5% Trimmed Mean	116.0556	
	Median	118.5000	
	Variance	120.134	
	Std. Deviation	10.96058	
	Minimum	87.00	
	Maximum	131.00	
	Range	44.00	
	Interquartile Range	14.50	
	Skewness	-1.121	.512

	Kurtosis		1.116	.992
kelas postest	Mean		86.4000	2.34678
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	81.4881	
		Upper Bound	91.3119	
	5% Trimmed Mean		85.4444	
	Median		84.5000	
	Variance		110.147	
	Std. Deviation		10.49511	
	Minimum		73.00	
	Maximum		117.00	
	Range		44.00	
	Interquartile Range		14.00	
	Skewness		1.272	.512
	Kurtosis		2.482	.992

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kelas pretest	.174	20	.116	.918	20	.090
kelas postest	.115	20	.200*	.914	20	.075

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## HASIL PAIRED SAMPLES STATISTICS

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 kelas pretest	115.3500	20	10.96058	2.45086
kelas postest	86.4000	20	10.49511	2.34678

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 kelas pretest kelas postest	20	.176	.457

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>pre-test - pos-test</i>	28.95000	13.77440	3.08005	22.50338	35.39662	9.399	19	.000

## DOKUMENTASI





**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGDI – PPKN, PBSI & D, PBI dan PENDIDIKAN MATEMATIKA**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING, PEND.EKOP (STATUS TERAKREDITASI**  
**SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM.1 TELP. (0283) 357122 TEGAL.**

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**  
**No. : 089/K/A-2FKIP UPS/XII/2020**

Dengan ini Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal Nomor : 089/K/A-2FKIP UPS/XII/2020 tanggal 21 Desember 2020 menyatakan bahwa pada hari **Rabu, 06 Januari 2021** pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa FKIP UPS Tegal :

Nama : **Prayuki Santoso**  
 NPM : **1116500043**  
 Jurusan / Progdi : **Bimbingan dan Konseling**  
 Judul Skripsi : **“Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang”**  
 Nilai : **Angka ... Huruf .....**  
 Keterangan : **lulus**

Demikian berita acara ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegal, 06 Januari 2021  
 Tim Penguji

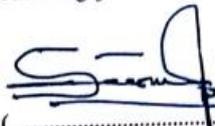
I. Ketua  
 Nama : **Dr. Sutji Muljani, M.Hum**  
 NIDN : **12951631967**  
 Pangkat / Gol. : **Penata / III b**  
 Jabatan : **Lektor**

2. Sekretaris  
 Nama : **Drs. Sukoco KW., M.Pd**  
 NIP : **195801071985031001**  
 Pangkat / Gol : **Penata Tingkat 1 / III d**  
 Jabatan : **Lektor**

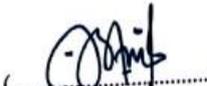
3. Penguji I  
 Nama : **Hastin Budisiwi, M.Pd**  
 NIP/NIPY : **33252831986**  
 Pangkat / Gol : **Penata muda / III b**  
 Jabatan : **Lektor**

4. Penguji II/Pembimbing II  
 Nama : **Dr. H. Suriswo, M.Pd**  
 NIPY : **12951631967**  
 Pangkat / Gol : **Penata / III c**  
 Jabatan : **Lektor**

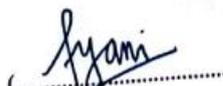
5. Penguji III/Pembimbing I  
 Nama : **Mulyani, M.Pd**  
 NIPY : **333515101975**  
 Pangkat / Gol. : **Penata muda / III b**  
 Jabatan : **Lektor**

  
 (.....)

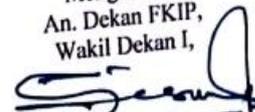
  
 (.....)

  
 (.....)

  
 (.....)

  
 (.....)

Mengetahui,  
 An. Dekan FKIP,  
 Wakil Dekan I,

  
**Dr. Sutji Muljani, M.Hum**  
 NIDN. 0625077001



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 PROGDI – PPKN, PBSI & D, PBI dan PENDIDIKAN MATEMATIKA  
 BIMBINGAN DAN KONSELING, PEND.EKOP (STATUS TERAKREDITASI)  
 SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM.1 TELP. (0283) 357122 TEGAL

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Dengan ini Komisi Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, yang terdiri atas:

1. Pembimbing I

Nama : **Mulyani, M.Pd**  
 NIP/NIPY : 333515101975  
 Pangkat / Gol : Penata muda / III b  
 Jabatan : Lektor

2. Pembimbing II

Nama : **Dr. H. Suriswo, M.Pd**  
 NIPY : 12951631967  
 Pangkat / Gol : Penata / III c  
 Jabatan : Lektor

Menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : **Prayuki Santoso**  
 NPM : 1116500043  
 Jurusan / ProgdI : **Bimbingan dan Konseling**

telah menyelesaikan SKRIPSI dengan judul :

**"Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseing Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang"**

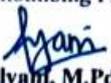
dengan tahap pelaksanaan sebagai berikut :

NO.	TAHAPAN	TANGGAL PELAKSANAAN
1.	Pengajuan Judul	07 Januari 2020
2.	Penulisan Proposal	15 Januari 2020
3.	Pelaksanaan Penelitian	16 September 2020
4.	Pengumpulan Data	18 September 2020
5.	Analisis Data	12 November 2020
6.	Penyusunan Laporan/Skripsi	08 September – 30 Desember 2020

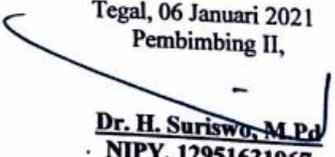
Skripsi tersebut telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal pada hari Selasa tanggal 04 Agustus 2020.

Demikian Berita Acara Bimbingan Skripsi ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing I,

  
**Mulyani, M.Pd**  
 NIPY. 333515101975

Tegal, 06 Januari 2021  
 Pembimbing II,

  
**Dr. H. Suriswo, M.Pd**  
 NIPY. 12951631967

Mengetahui,  
 An. Dekan FKIP,  
 Wakil Dekan I,

  
**Dr. Sutji Muljani, M.Hum**  
 NIDN. 0625077001



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGDI – PPKN, PPSI & D, PPI dan PENDIDIKAN MATEMATIKA**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING, PEND.FKOP (STATUS TERAKREDITASI)**  
**SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM.1 TELP. (0283) 357122 TEGAL**

**BERITA ACARA PENYELESAIAN REVISI SKRIPSI**

Dengan ini Peguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Prayuki Santoso  
 NPM : 1116500043  
 Judul Skripsi : "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseing Kelompok Bependekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Desa Karangusem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang"

Dengan penguji :

Penguji I

Nama : Hastin Budisiwi, M.Pd  
 NIP/NIPY : 33252831986  
 Pangkat / Gol : Penata muda / III b  
 Jabatan : Lektor

(..........)

4. Penguji II/Pembimbing II

Nama : Dr. H. Suriswo, M.Pd  
 NIPY : 12951631967  
 Pangkat / Gol : Penata / III c  
 Jabatan : Lektor

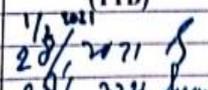
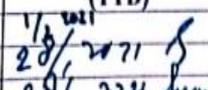
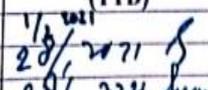
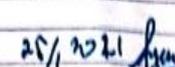
(..........)

5. Penguji III/Pembimbing I

Nama : Mulyani, M.Pd  
 NIPY : 333515101975  
 Pangkat / Gol. : Penata muda / III b  
 Jabatan : Lektor

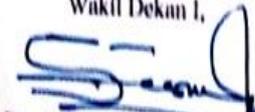
(..........)

Dengan rekomendasi revisi skripsi sebagai berikut :

PENGUJI :	REVISI SELESAI (TTD)	REVISI DALAM PROSES (TTD)	REVISI BELUM SELESAI (TTD)
I			
II			
III			

Demikian Berita Acara Penyelesaian Revisi Skripsi ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
 An. Dekan FKIP,  
 Wakil Dekan I,

  
 Dr. Sutji Mulyani, M.Hum  
 NIDN. 0625077001

