

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Munajat, Miftakhul Djannah, Tadjoe Ridjal

Universitas Darul Ulum Jombang Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Abstrak :Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas XI sekolah menengah kejuruan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dari sampel sebanyak 10 siswa pada *pre-test*, terdapat kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa dengan persentase 10% dan kategori tinggi sebanyak 9 siswa dengan persentase 90%. Selanjutnya, untuk *post-test* terdapat kategori rendah sebanyak 3 siswa dengan persentase 30% sementara untuk kategori sedang sebanyak 7 siswa dengan persentase 70% sehingga frekuensi yang diperoleh sebanyak 10 siswa dengan persentase 100%. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat penurunan kecanduan bermain *game online* pada siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Kata Kunci : Konseling kelompok *Rational Emotive Behavioral Tehrapy*. Kecanduan *Game Online*.

THE EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION IN VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract : This study aims to determine the decrease in addiction to playing online games in class XI vocational high school students after being given group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy approach. From a sample of 10 students in the pre-test, there was a very high category of 1 student with a percentage of 10% and a high category of 9 students with a percentage of 90%. were 7 students with a percentage of 70% so that the frequency obtained was 10 students with a percentage of 100%. So it can be concluded that in this study there was a decrease in students' addiction to playing online games before being given group counseling services and after being given group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy approach.

Keywords: Rational Emotive Behavioral Therapy group counseling. Online Game Addiction.

PENDAHULUAN

Semakin melangkah menuju modernisasi, tuntutan dalam berbagai aspek dalam kehidupan dirasakan semakin berat oleh banyak orang. Alhasil hal tersebut mengakibatkan tingkat stress yang tinggi pada masyarakat di berbagai kalangan khususnya masyarakat di Indonesia. Untuk menghindari stress yang berlebih kita membutuhkan waktu untuk beristirahat atau refreshing seperti berjalan-jalan, membaca buku, bermain, dll. Malah, permainan yang kita mainkan semakin beragam. Dari permainan yang dulunya petak umpet, bermain gasing dan lain-lain sekarang berubah menjadi permainan digital. Bermain *game* (permainan elektronik interaktif) menjadi sarana populer oleh mereka dalam melarikan diri dari beratnya beban dalam hidup ini. Seiring dengan perkembangannya zaman, *game online* saat ini sudah bisa dimainkan baik melalui handphone maupun laptop. Tidak mengherankan jika komunitas maya akibat permainan *online* pun cukup menjamur.

Aji (2012:2) menyatakan bahwa: “*Game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di

komputer, laptop, smartphone bahkan di tablet sekalipun. Asal gadget itu terhubung dengan jaringan internet, *game online* dapat dimainkan”.

Secara sederhananya *game online* bukan saja bisa dimainkan dengan bermain PC di warnet, malah bisa saja dimainkan sama ada lewat dari sosial media seperti facebook atau dengan mengunduh aplikasi *game* di Playstore.

Antara beberapa jenis aplikasi *game* yang populer dimainkan di kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa adalah *Hago*, *PUBG*, *Mobile Legend (ML)*, *Dota*, dan lain-lain.

Menteri Kominfo No 11 Tahun 2016 tentang Klasifikasi Permainan Interaktif Elektronik berdasarkan kategori Konten *Game* dan Kelompok Usia Pengguna. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 Pasal 7 tentang Perlindungan Anak dalam dasar IGRS menyatakan bahwa: “Kriteria Permainan Interaktif Elektronik yang diklasifikasikan ke dalam kelompok usia tiga belas (13) tahun haruslah disertai bimbingan orang tua dalam bermain suatu permainan yang berbentuk *online*. Konten yang dipaparkan dalam *game online* tersebut tidak

mempunyai unsur-unsur negatif yang akan memberi dampak kepada anak untuk menirukan dalam kehidupan nyata”.

Maraknya *game online* menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. Dikatakan kecanduan bermain *game* ketika orang tersebut sangat sulit untuk lepas dari permainannya. Pemain akan mengorbankan waktu untuk hobi yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, belajar dan waktu untuk keluarga. Selain *game online* juga dapat mengakibatkan pola makan dan tidur yang tidak teratur, sehingga akan mengganggu kesehatan.

Anak usia sekolah (siswa) menjadi salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *game online*. Anak usia sekolah adalah usia berkelompok atau sering disebut sebagai usia penyesuaian diri. Bermain *game online* akan membuat anak merasa senang. *Game online* juga dianggap sebagai refreshing bagi para siswa dari kepenatan dan kejenuhan mereka dalam belajar maupun rutinitas sehari-hari. Akan tetapi, *game online* dapat memberi pengaruh yang buruk pada siswa ketika mereka menjadi pecandu *game online*.

Smart (2010:26) mengemukakan bahwa: “Seseorang dikatakan kecanduan permainan internet jika seseorang menghabiskan waktu

lebih dari 14 jam per minggu. Seorang pecandu permainan internet akan menghabiskan waktu berjam-jam bahkan ekstrim mereka dapat sehari-hari berada di depan komputer untuk bermain permainan yang mereka sukai”.

Ketergantungan semacam itu dapat memicu perilaku negatif seperti mencuri uang untuk membeli *game* baru, bolos sekolah, berbohong kepada orang tua, malas mengerjakan pekerjaan rumah (PR), atau rasa tak tenang saat tidak dapat bermain games. Bila anak bermain game dengan tingkat ketergantungan yang tinggi dan posisi duduk yang salah saat bermain games dikhawatirkan anak akan mengidap *Repetitive Strain Injury* (RSI) atau nyeri sendi di kalangan anak-anak di usia muda.

Selain itu, kecanduan game online juga dapat menjadi pemicu permasalahan *drop out* sekolah, berkurangnya keterampilan sosial sehingga mereka semakin sulit berhubungan dengan orang lain, perilaku jadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang kita lihat dan mainkan di *game online* dan sebagainya. Bahwasanya kecanduan ini bisa diatasi dengan beberapa jenis layanan. Salah satu jenis layanan yaitu layanan konseling kelompok

Habsy (2017) menyebutkan bahwa: “Konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat preventif dan development terhadap kemampuan pribadi dalam pemecahan masalah secara berkelompok atau bersama-sama yang diarahkan oleh konselor kepada konseli. Konseling kelompok prinsipnya memberi kemudahan pertumbuhan dan perkembangan untuk membuat perubahan-perubahan positif pada individu serta memberi dorong dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki”.

Adapun yang menjadi tujuan dilakukannya konseling kelompok ialah pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Kecanduan *game online* diakibatkan oleh pemikiran, emosi dan perilaku yang tidak wajar atau irasional. Individu yang mengalami kecanduan dalam bermain *game online* selalu memiliki pikiran harus terpuaskan yang membuat individu berusaha bagaimana caranya supaya bisa memenuhi hasrat harus terpuaskan walaupun dengan cara perbuatan yang menyimpang seperti berbohong kepada orang tua supaya bisa

meminta uang untuk bermain *game online*. Pemikiran harus terpuaskan merupakan pemikiran yang tidak rasional, di sinilah titik temu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat memasuki celah tersebut untuk memperbaiki pemikiran tidak irasional dengan mengubah kepada pemikiran yang lebih rasional.

Gantina Habsy (2018) mengemukakan bahwa: Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan *kognitif-behavioral*. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan *behavioral*. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu”.

Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk membantu individu yang kecanduan *game online* dan sudah beranggapan bahwa *game online* merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi hasrat harus terpuaskan. Hasrat harus terpuaskan merupakan pikiran irasional

yang membuat anak kecanduan *game online*, ketika pikiran harus terpuaskan dirubah akan membantu individu untuk mengurangi aktivitas bermain *game online*.

Melalui hasil observasi awal penelitian dan hasil wawancara terhadap Guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas serta memasuki secara langsung ruangan siswa kelas XI SMK Ma'arif NU Jatirejo Mojokerto ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Hal ini tampak dari beberapa orang siswa yang tidak memanfaatkan jam kosong dengan bermain *game online* seperti *Mobile Legend*, *PUBG* dan *Hago* bersama teman-teman sekelas yang lain. Diketahui bahwa masing-masing siswa ini nekad membawa HP ke sekolah sedangkan sudah tahu peraturan sekolah yang melarang siswa-siswanya untuk membawa HP kesekolah dan menggunakan HP pada saat jam sekolah.

Dapat diketahui juga dari hasil wawancara peneliti dengan siswa-siswa yang mengalami kecanduan *game online*, adapun mereka dapat bergadang di malam hari hanya untuk bermain *game online* hingga lebih dari lima jam setiap harinya. Di saat malam hari yang seharusnya mereka memanfaatkan waktunya untuk belajar dan tidur, malah mereka menggunakan waktunya untuk

bermain *game online* dan mengajak teman-temannya yang lain untuk main bareng sehingga jam 4 pagi. Karena sedikitnya waktu istirahat, maka pada keesokan harinya pada saat jam pembelajaran berlangsung di kelas, mereka sering mengambil posisi duduk di belakang kelas untuk tidur dan terkadang lupa mengerjakan PR yang telah diberikan oleh guru mereka. Mereka mengakui bahwa mereka juga mengalami masalah belajar di sekolah maupun di rumah karena keseringan bermain *game*. Mereka cenderung malas belajar, malas mengerjakan PR atau tugas, kurang adanya persiapan menghadapi ujian hingga prestasi akademik di sekolah juga menurun. Selain itu, mereka juga sering dimarahi orang tua karena tidak mengerjakan tugas-tugas di rumah serta mereka menjadi jarang bersosialisasi dengan teman-teman di dunia nyata dikarenakan terlalu asyik bermain *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hardi Prasetiawan (2016) menunjukkan bahwa menurunnya kecanduan bermain *game online* melalui layanan konseling kelompok berdasarkan observasi dan pemberian angket *pre-test* dan *post-test*. Hasil angket *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa sebelum siswa diberi tindakan berada pada 10 orang siswa dalam kategori tinggi, yaitu dengan sebesar 100%

namun setelah diberi tindakan berada pada kategori sedang dengan frekuensi 3 orang siswa sebesar 30% dan diikuti kategori rendah dengan frekuensi 7 orang siswa sebesar 70% melalui layanan konseling kelompok.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitriatun Solikhah (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang tergabung

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan kesimpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan.

Oleh karena itu peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif biasanya dipakai untuk menguji satu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukkan hubungan antara variabel, evaluasi dan lain sebagainya.

Desain penelitian merupakan cara yang dipergunakan untuk mengumpulkan

pada kelompok eksperimen sehingga hipotesis terbukti.

Presentase penurunan tingkat kecanduan dalam penelitian ini mencapai 40% pada kecanduan tinggi dan 41% pada kecanduan rendah. Tingkat kecanduan *game online* subjek setelah diberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih rendah sebelum diberikan pendekatan.

data penelitian sehingga hasil penelitian dapat dibuktikan. Peneliti menggunakan teknik analisis untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun desain yang digunakan peneliti adalah desain one-group pretestposttest desain. Menurut Emzir (2017:97) desain *one-grouppretest-posttest* desain.

Paradigma desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang diperoleh pada siswa kelas XI berdasarkan instrumen yang telah diberikan kepada 10 orang siswa sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*). Perbandingan dilakukan untuk mengetahui keefektifan

layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap siswa. Berikut disajikan skor dan presentase masing-masing kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 4.4

Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* kecanduan *game online*

NO	Nama Siswa	Hasil <i>Pre-test</i>			Hasil <i>Post-test</i>		
		Skor	Presentase	Kategori	Skor	Presentasi	Kategori
1.	Ilyas Tudung Al-jaka	99	82%	Tinggi	64	53%	Sedang
2.	Lintang Abimanyu	100	83%	Tinggi	60	46%	Sedang
3.	M. Nasikin	94	78%	Tinggi	57	47%	Sedang
4.	Ferdiansyah	98	81%	Tinggi	62	43%	Sedang
5.	Bima	101	84%	Tinggi	70	62%	Sedang
6.	Johan Setiadi	102	85%	Sangat tinggi	67	55%	Sedang
7.	Femas Firmansah	91	75%	Tinggi	43	40%	Rendah
8.	M. Nasrul Kurniawan	97	80%	Tinggi	56	46%	Sedang
9.	Fastaqin Kuaim	99	82%	Tinggi	45	45%	Rendah
10.	Andre	97	80%	Tinggi	45	44%	Rendah
Total		978	81%	Tinggi	569	47%	Sedang

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui terdapat perbedaan kecanduan *game online* sebelum dan sesudah mendapat perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Terlihat kecanduan bermain *game online* pada saat *pre-test* berada pada kategori sangat tinggi adalah sebanyak satu orang siswa daripada sembilan orang siswa

yang berada dalam kategori tinggi. Sementara total sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* adalah 978 dengan presentase 81%.

Selanjutnya, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, siswa

yang bernama Ilyas Tudung Al-Jaka telah menurun sebanyak 35 jumlah skor kecanduannya dari 99 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 64 sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dengan presentase 53% dan dalam kategori sedang. Selanjutnya, siswa yang bernama Lintang Abimanyu telah menurun sebanyak 34 jumlah skor kecanduannya dari 100 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 60 dengan presentase 50% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sedang.

Hasil perbedaan pre-test dan post-test ini juga terlihat pada siswa yang bernama M. Nasikin telah menurun sebanyak 37 jumlah skor kecanduannya dari 94 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 57 dengan presentase 47% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sedang. Sementara siswa yang bernama Ferdiansyah telah menurun sebanyak 36 jumlah skor kecanduannya dari 98 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 62 dengan presentase 51% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sedang.

Efektifnya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi kecanduan *game online* terlihat dari siswa yang bernama Bima telah menurun sebanyak

31 jumlah skor kecanduannya dari 101 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 70 dengan presentase 58% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sedang. Sedangkan siswa yang bernama Johan Setiadi telah menurun sebanyak 35 jumlah skor kecanduannya dari 102 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 62 dengan presentase 55% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sedang. Sementara siswa yang bernama Femas Firmansah telah menurun sebanyak 48 jumlah skor kecanduannya dari 91 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 43 dengan presentase 35% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori rendah.

Tabel 4.5 menunjukkan hasil perbandingan bahwa siswa yang bernama M. Nasrul Kurniawan telah menurun sebanyak 41 jumlah skor kecanduannya dari 97 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 56 dengan presentase 46% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sedang. Selanjutnya, siswa yang bernama Fataqim K.U.Aim telah menurun sebanyak 54 jumlah skor kecanduannya dari 99 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 45 dengan presentase 37% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori rendah. Siswa yang terakhir bernama Andre telah menurun sebanyak 52 jumlah skor

kecanduannya dari 97 sebelum perlakuan (*pre-test*) menjadi 45 dengan presentase 37% sesudah diberi perlakuan (*post-test*) dan dalam kategori sangat rendah.

Total *post-test* menurun menjadi sebesar 569 dengan presentase 47% dari hasil total skor *pre-test* 978 dengan presentase 81%. Dari 10 orang siswa yang mendapat perlakuan, semua siswa mengalami perubahan atau penurunan terhadap kecanduan *game online* dengan jumlah penurunan sebanyak 409 dan dalam kategori sedang.

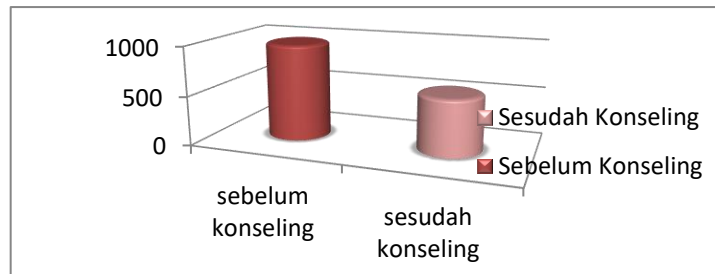
Adapun untuk menyatakan apakah perbedaan rata-rata tersebut memiliki keberartian atau signifikan maka dilakukan uji T. Untuk menyatakan apakah perbedaan rata-rata tersebut signifikan dengan melihat koefisien *P-Value* dan membandingkannya dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila koefisien *P-value* lebih 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 dari uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	40,900	7,838	2,479	35,293	46,507	16,501	9	,000

Berdasarkan tabel hasil uji T-Test pada tingkat penurunan kecanduan *game online* pre-test dan post-test pada siswa 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. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* berpengaruh dalam menurunkan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMK Ma'arif NU Jatirejo kelas XI

Gambar 4.1

Diagram Uji T Penurunan kecanduan *game online*



PEMBAHASAN

Layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* karena layanan ini merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman individu tentang diri-sendiri dan hubungannya dengan orang lain serta pemecahan masalah yang dialami anggota kelompok. Layanan konseling kelompok yang kondusif memberikan kesempatan bagi siswa untuk terbuka menceritakan masalahnya secara bebas kepada anggota kelompoknya yang sama-sama memiliki masalah yang sama, memberikan ide, gagasan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat sehingga siswa dapat berlatih tentang perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi dan bertanggungjawab atas pilihan pendapat yang

ditentukan diri sendiri. Oleh sebab itu pentingnya keterlibatan orang lain dalam mensukseskan program layanan konseling dalam memecahkan krisis perkembangan dan permasalahan mereka, terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain agar program layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi kecanduan *game online* efektif.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok ini adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki oleh konseli (yang memberi dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Hal ini karena siswa kecanduan *game online* memiliki pemikiran yang irasional atau tidak rasional.

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

- 1) *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *online game*.

- 2) *Withdrawal* (penarikan diri)

Atau 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 *online game*, 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 *online game* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

- 4) *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, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Dalam upaya mengubah pemikiran dan perilaku yang irasional siswa terhadap kecanduan *game online*, maka diberikan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* yang berfokus penanganan kepada pemikiran individu tiap anggota kelompok. Hal ini karena perilaku yang bermasalah didasarkan pada cara berpikir yang tidak irasional.

Kesadaran siswa terhadap dirinya sendiri bahwa mereka memiliki aspek-aspek kecanduan *game online* dapat mengubah perilaku mereka yang salah dan dapat memperbaiki pola pemikiran menjadi rasional. Tentunya, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam

mengurangi kecanduan *game online* pada

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Gambaran kecanduan *game online* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada kategori sangat tinggi memiliki frekuensi sebanyak 1 siswa dengan memperoleh persentase 10% dan kategori tinggi memiliki frekuensi sebanyak 9 siswa dengan memperoleh persentase 90%.

Gambaran kecanduan *game online* sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 3 siswa dengan memperoleh persentase 30% sedangkan sebagian besar berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 7 siswa dengan memperoleh persentase 70%

Penurunan kecanduan *game online* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat diketahui bahwa memperoleh skor sebelum sebanyak 978 dengan hasil persentase 81% dengan kategori tinggi sedangkan skor sesudah

siswa kelas XI SMK Ma'arif NU Jatirejo

sebanyak 569 dengan hasil persentase 47% dengan kategori sedang. Hasil sebelum dan sesudah dapat diperoleh penurunan sebanyak 34%. Dapat diketahui bahwa terdapat penurunan kecanduan *game online* pada siswa sebelum dan sesudah melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas XI SMK Ma'arif NU Jatirej

Pihak sekolah hendaknya mengetahui tentang gejala perilaku gangguan kecanduan *game online* sebagai antisipasi dan agar bisa menindaklanjuti kasus dengan cepat dan tepat walikelas serta guru bidang studi sebaiknya memenuhi terhadap tuntutan perkembangan siswa yang memerlukan pengembangan individu yang serasi, selaras dan seimbang. Pengembangan kemanusiaan seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang matang, dengan kemampuan sosial yang baik, menyusun nilai-nilai moral keimanan serta ketakwaan kepada tuhan yang maha Esa. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk dapat menambah jumlah subyek penelitian yang banyak, agar dapat digeneralisasikan pada jangkauan area yang lebih luas lagi dan tidak terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, & Rollings. 2010. *Fundamentals of Game Design*. Barkeley CA: New Riders.
- Aji, Candra Zebah. 2012. Berburu Rupiah Lewat *Game Online*. Jakarta: Bouna Books.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chen & Chang. 2008. *An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Feature*. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, Vol. 3, Nos. 1-4.
- Emzir. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Fauzi, Taty. 2018. *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Penerbit Tirasmart.
- Fitriatun, Solikhah. 2016. Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Anak Sekolah Dasar Di SD N Jumeneng, Sumberadi, Mlati, Sleman. *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No 2.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Hasan, Iqbal. 2010. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayah Nurul. 2018. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy*. *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 2, Desember 2016.
- Irianto, Agus. 2010. *Statistik Konsep Dasar & Aplikasinya*. Bandung: Kencana.
- Komalasari, Gantina. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Kurnanto, M. Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Luddin. Abu Bakar M. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok*. Bandung: CiptaPustaka Media Printis.
- Prasetiawan, Hardi. 2016. Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, Vol 2, No 2.
- Smart, Aqila. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Jogjakarta: A'Plus Books.
- Solihah Fitriatun. 2018. Efektifitas Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Al Isyraq*, Vol. 1, No. 1, Maret 2018.
- Sudijono, Anas. 2014. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D. Bandung: Alfabeta.

Umar, Husein. 2013. Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis. Jakarta: Rajawali Pers.