Jurnal Konseling Pendidikan (JKP)
(E-ISSN 2549-841x)
Volume 9, Nomor 01, Juni 2025
DOI: 10.29408/jkp

Konseling Kelompok Dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa

Dewi Yulianti[1)], Desi Ariska[2)], Nusuki[3)], Bq. Delima Cahya Ramadhani[4)]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi[1]
Email: dewiyulianti637@gmail.com[1]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi[2]
Email: desiariksa.psi@gmail.com[2]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hamzanwadi[3]
Email: nuzukidrs@gmail.com[3]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hamzanwadi[4]
Email: Delimacahya55@gmail.com[4]

Artikel histori:
Submit: 21 Juni 2024
Revisi: 20 Mei 202
Diterima: 25 Juni 2025
Terbit: 30 Juni 2025

Kata Kunci:
Game online, konseling kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy.

Korespondensi:
dewiyulianti637@gmail.com

Abstrak:
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap penurunan kecanduan bermian *game online* pada siswa kelas VIII^{A} di MTS NW Montong Baan. Jenis penelitian bersifat *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test desain.* Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan t-test menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel (20,419 > 2,365) pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa bahwa apa penurunan kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas VIII^{A} di MTS NW Montong Baan dengan layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hal tersebut menunjukkan Ha:diterima dan Ho: ditolak.

Abstract:
This reseacrh aimed to know the implemention of group counseling service to Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) approach toward decline addicted played online game in VIII^{A} Grade students at MTS NW Montong Baan. The type of this reseaacrh was quasi eksperimental by one group pre-test and post-test design. Basod on the result ot data analysis used t-test showed t-hitung bigger than t-tabel (20,419 > 2,365) in significant level 5% showed decline addicted played online game in VIII^{A} grade students at MTS NW Montong Baan to group counseling service and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). It shiwed Ha: accepted Ho: rejected.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat ternyata membawa perubahan manusia kezaman yang lebih modern dan berkembang. Kreativitas manusia yang semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya temuan-temuan baru dalam teknologi yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana penambahan wawasan, kesejahteraan manusia dan juga manfaat hiburan. Game online merupakan Salah satu temuan yang termasuk manfaat hiburan. Serta gadget/handphone merupakan salah satu bukti berkembangnya teknologi dan informasi (Aziz, 2011). Gadget merupakan suatu perangkat elektronik yang berfungsi untuk membantu pekerjaan manusia secara praktis (Derry,2014).

Sedangkan Game online itu sendiri merupakan salah satu bentuk permainan yang terhubung melalui jaringan internet, perangkat yang digunakan untuk bermain game online tidak terbatas, dapat dimainkan menggunakan komputer, laptop, smartphone bahkan di tablet sekalipun asalkan gadget itu tersambung dengan jaringan internet, maka game online bisa dimainkan Can dra Zebeh Aji (2012). Permainan game online sudah sangat terkenal bagi kalangan masyarakat di indonesia karena dapat dijadikan hiburan setelah lelah beraktivitas. Namun tidak semua orang dapat mengontrol dirinya agar tidak kecanduan. Terlebih remaja yang masih labil (Azkia,2022).

Rata-rata siswa bermain *game online* untuk mengatasi rasa bosan dan meningkatkan keterampilan dalam bermain *game.* Dalam penerapannya *game online* bisa memberikan pengaruh yang positif terhadap pengguna yakni dapat mengasah keterampilan dan kemampuan untuk meningkatkan kreativitas, mendorong individu untuk tanggap dalam pemecahan masalah, meningkatkan kecepatan dalam berpikir, serta menambah relasi dan teman (Utami & Hodikoh, 2020).

Melalui hasil wawancara yang telah dilakukan pada hari rabu, tanggal 25 Maret 2023 pukul 09.00 WITA diruang bimbingan dan konseling MTS NW Montong Baan. Wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling terdapat 8 siswa kelas VIII^{A} dari 30 siswa yang mengalami kecanduan bermain *game online.* Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling, bahwa guru mata pelajaran sering melaporkan siswa tersebut kerap kali mengantuk dan tidak fokus saat jam pelajaran, siswa kerap kali ditemukan membolos diluar lingkungan sekolah dengan menggunakan seragam sekolah sedang bermain *game online* bersama, dan juga siswa kerap kali ditemukan membawa HP kesekolah dan memainkannya saat jam kosong, padahal sudah tahu aturan sekolah tidak mengizinkan siswa membawa HP.

Berdasarkan permasalahan diatas, solusi yang peneliti tawarkan untuk mengurangi kecanduan *game online* ialah melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT.

Menurut Prayitno (1995) Konseling kelompok adalah sekelompok orang yang melakukan kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan utama menggunakan konseling kelompok agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami secara bersama-sama. Konseling kelompok cocok diterapkan bagi orang yang mengalami kesulitan, ketidak puasan, ataupun perilaku yang menghambat perkembangan diri (Rochman Natanwidjaja, 2009).

Gantina Komalasari (2016) mengemukakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ialah pemikiran individu.

Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu individu yang kecanduan *game online* dan sudah beranggapan bahwa *game online* ialah aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi hasrat harus terpuaskan. Hasrat harus terpuaskan ialah pikiran irasional yang membuat anak kecanduan *game online*, ketika pikiran harus terpuaskan dirubah akan membantu individu untuk mengurangi aktivitas bermain *game online.*

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang akan membantu individu untuk mengurangi kecanduan game online. Yang dimana pendekatan *Rational Emotve Behavior Therapy* (REBT) cocok digunakan karena 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 berdampak pada tingkah laku individu sehingga dapat mengurangi kecanduan *game online* yang dialaminya.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti memberikan judul "Layanan Konseling Kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Siswa Kelas VIII^{A} di MTS NW Montong Baan".

Metode Penelitian

Agar mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian, oleh sebab itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2019) pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan instrument

penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan data menguji data hipotesis yang telah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yang dimana menurut Sugiyono, (2019) eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatement*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Tujuan dari pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh hasil penelitian yang dinyatakan dalam bentuk angka yang didalamnya dijelaskan menggunakan rumus-rumus statistik. Jadi metode penelitian eksperimen adalah suatu penelitian kuantitatif untuk mencari hubungan sebab dan akibat terhadap variabel terikat. Pada penelitian eksperimen peneliti mengamati perubahan yang terjadi terhadap variabel terikat.

Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan metode observasi/wawancara dan angket (lembar pernyataan). Metode observasi/wawancara digunakan untuk mengidentifikasi masalah siswa disekolah, sedangkan angket digunakan untuk mengumpulkan informasi pribasi yang terkait dengan responden atau orang yang diteliti.

1. Hasil Data Pre-test Kecanduan Bermain Game Online

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest,* yakni untuk mengetahui gambaran tentang kecanduan *game online* sebelum diberikan perlakuan. Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan penyebaran angket. Setelah ditemukan siswa yang kecanduan bermain *game online* sebagai subyek penelitian, maka dilakukan penyebaran angket dengan membuat satu kelompok yang terdiri dari 8 siswa.

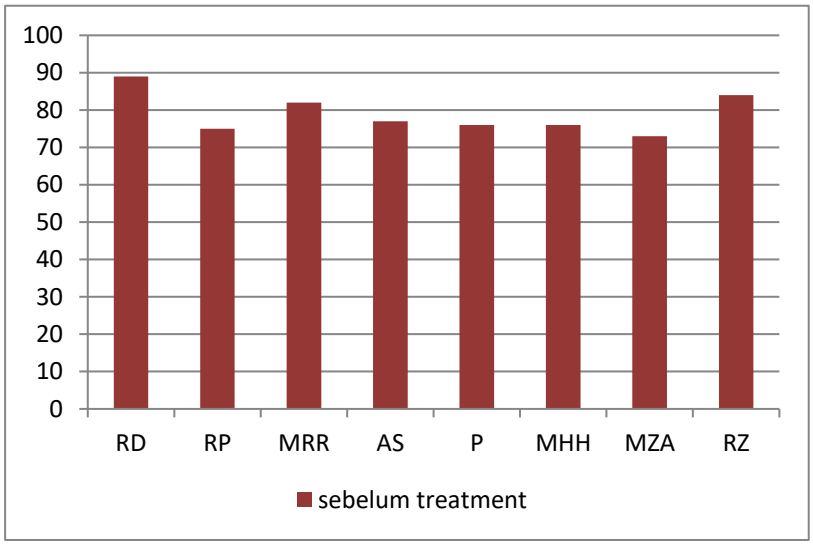
Tabel 4.1
Data hasil perolehan *Pre-test.*

	Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
1	RD	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	3	5	89
2	RP	4	4	4	5	5	5	4	4	5	2	4	2	4	4	2	3	3	4	2	5	75
3	MRR	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	5	5	2	1	5	82
4	AS	5	4	3	4	3	5	3	2	4	2	4	4	4	5	4	4	4	3	2	4	77
5	P	2	5	5	5	2	4	5	3	4	4	5	4	3	3	2	4	4	4	3	5	76
6	MHH	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	5	3	5	76
7	MZA	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	73
8	RZ	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	84
Total																						632
Rata-rata																						79

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil pretest pada siswa dengan jumlah responden 8 siswa pada kelas $VIII^{A}$ yang memiliki nilai rata-rata dari hasil pretest adalah 79, maka

para siswa di kelas VIII^{A} dalam kategori tinggi. Setelah mengetah ui rata-rata siswa yang memiliki kecanduan bermain *game online* dalam kategori tinggi, maka diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* kepada 8 siswa tersebut. Penelitian ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Alokasi waktu dalam setiap pertemuan adalah 1 x 45 menit atau selama satu jam pelajaran.

Untuk lebih memahami makna kondisi awal kecanduan bermain game online pada tabel di atas, maka peneliti menyajikan grafik di bawah ini sebagai berikut:



Gambar 4.1 Grafik Hasil Pretest kecanduan game online

Berdasarkan gambar 4.1 tersebut sebelum diberikan layanan konseling kelompok pada siswa yang memiliki masalah kecanduan bermain *game online* diperoleh data dengan kriteria "sangat tinggi". Siswa masih dikatakan mengalami kecanduan. Maka dari itu peneliti memberikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online.*

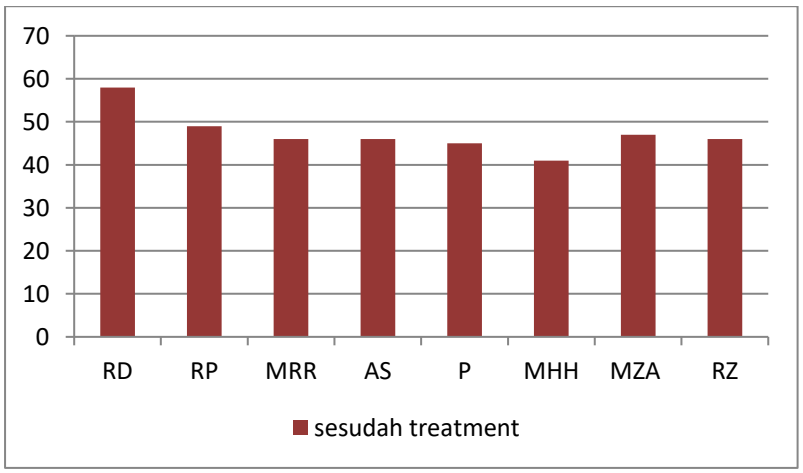
2. Hasil Data Post-test Kecanduan Bermain Game Online

Setelah memberikan perlakuan (*treatment)* layanan konseling kelompok, makan peneliti mengukur kembali kecanduan *game onlne* pada siswa di kelas VIII^{A} di MTS NW Montong Baan, adapun hasil *post-test* kecanduan game online pada siswa sebagai berikut:

Tabel 4.2 Data hasil perolehan Post-tests

No	Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
1	RD	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	4	3	3	4	4	4	3	4	58
2	RP	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	4	49
3	MRR	4	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	3	46
4	AS	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	46
5	P	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	3	45
6	MHH	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	41
7	MZA	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	47
8	RZ	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	46
Total																						378
Rata-rata																						47,25

Berdasarkan tabel diatas sesudah diberikan perlakuan yakni layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada siswa yang memiliki masalah kecanduan game online, sehingga mendapatkan hasil penurunan kecanduan game online. Jadi adanya kemajuan yang di alami siswa setelah diberikan perlakuan layanankonseling kelompok dengan pendekatan REBT Untuk lebih dapat memahami nilai post-test yang didapatkan, bisa dilihat pada grafik di bawah ini



Gambar 4.2 Grafik Hasil Kecanduan Game Online *Post-test*

Dapat dilihat pada gambar diatas, menunjukkan adanya penurunan siswa yang mengalami kecanduan game online.

3. Hasil *Pre-test,* post-test dan perbandingan skor kecanduan game online

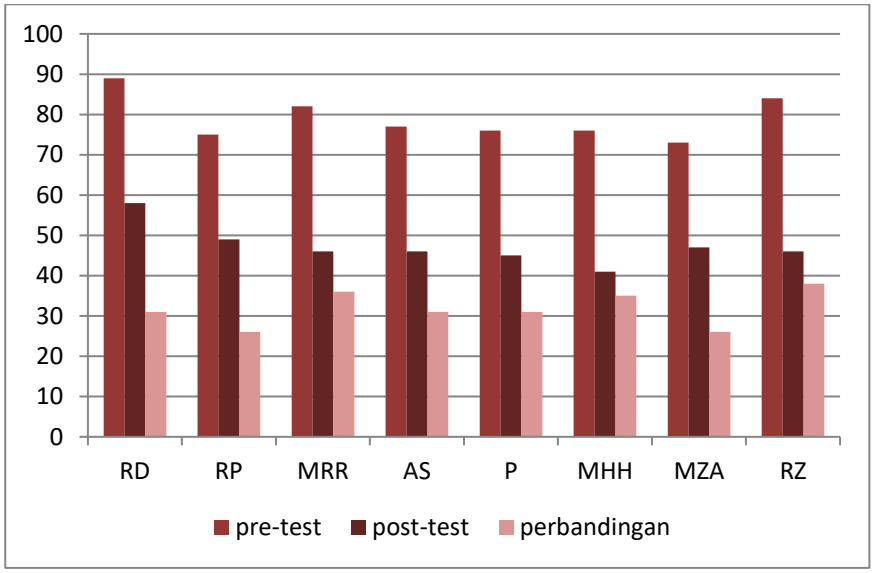
Setelah dilakukan layanan konseling kelompok pendekatan REBT didapat hasil *pre-test, post-test* dan skor perbandingan yang dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.3 hasil nilai *pretest* dan *post-test.*

No	Nama	Xi	Xii	D(Xi-Xii)	D2
s1	RD	89	58	31	961
2	RP	75	49	26	676
3	MRR	82	46	36	1296

4	AS	77	46	31	961
5	P	76	45	31	961
6	MHH	76	41	35	1225
7	MZA	73	47	26	676
8	RZ	84	46	38	1444
	Jumlah	632	378	254	8.200

Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* adalah hasil perbandingan sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan sesudah diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dima na Xi= hasil pretest Xii=hasil posttest D(Xi-Xii)= hasil pre-test-hasil post-test D2=hasil perbandingan pretest dan post test. Untuk lebih jelaskan, dapat dilihat pada gambar grafik dibawah ini:



Gambar 4.3 Grafik Hasil *Pre-test, Post-test* dan perbadingan skor

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa perbandingan kondisi mengenai penurunan kecanduan bermain game online sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok pendekatan REBT adalah sebagi berikut:

a. Sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok mengenai kecanduan bermain game online, anggota kelompok termasuk dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 79 dengan spesifik semua anggota kelompok yang berjumlah 8 siswa.
b. Setelah diberikan treatment layanan konseling kelompok adanya perubahan yakni penurunan kecanduan bermain game online pada siswa dengan kategori sedang dengan skor rata-rata 47,25.

Pembahasan

Agar mendapatkan penanganan mengenai kecanduan bermain game online siswa, maka diterapkan penelitian. Penelitian yang diterapkan yaitu dengan menggunakan metode eksperimen.

1. Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan penyebaran angket. Setelah ditemukan siswa yang kecanduan bermain *game online* sebagai subyek penelitian, maka dilakukan penyebaran angket dengan membuat satu kelompok yang terdiri dari 8 siswa.
2. Hasil pretest pada siswa dengan jumlah responden 8 siswa pada kelas VIII^A yang memiliki nilai rata-rata dari hasil pretest adalah 79, maka para siswa di kelas VIII^A dalam kategori tinggi. Setelah mengetah ui rata-rata siswa yang memiliki kecanduan bermain game online dalam kategori tinggi, maka diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy kepada 8 siswa tersebut. Penelitian ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Alokasi waktu dalam setiap pertemuan adalah 1 x 45 menit atau selama satu jam pelajaran.
3. Setelah diberikan perlakuan yakni layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada siswa yang memiliki masalah kecanduan game online, sehingga mendapatkan hasil penurunan kecanduan game online. Jadi adanya kemajuan yang di alami siswa setelah diberikan perlakuan layanankonseling kelompok dengan pendekatan REBT.
4. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* adalah hasil perbandingan sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan sesudah diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dima na Xi= hasil pretest Xii=hasil posttest D(Xi-Xii)= hasil pre-test-hasil post-test D2=hasil perbandingan pretest dan post test sehingga dapat diketahui bahwa perbandingan kondisi mengenai penurunan kecanduan bermain game online sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok pendekatan REBT adalah sebagi berikut:
    A. Sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok mengenai kecanduan bermain game online, anggota kelompok termasuk dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 79 dengan spesifik semua anggota kelompok yang berjumlah 8 siswa.
    B. Setelah diberikan treatment layanan konseling kelompok adanya perubahan yakni penurunan kecanduan bermain game online pada siswa dengan kategori sedang dengan skor rata-rata 47,25.

Kesimpulan

Penurunan kecanduan game online setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat diketahui bahwa memperoleh skor/total sebelum diberikan treatment sebanyak 632 dengan rata-rata 79% dengan kategori tinggi sedangkan skor/total sesudah sebanyak 378 dengan rata-rata 47% dengan kategori sedang. Hasil sebelum dan sesudah dapat diperoleh penurunan sebanyak 22%. Dengan hasil uji-t yang telah dilakukan dapat diketahui berdasarkan hasil perhitungan rumus diatas adalah thitung yaitu 20,419 yang dibandingkan dengan ttabel pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan N-1 (8-1) 2,365. Maka thitung (20,419) > ttabel (2,365) maka hipotesis alternative diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Referensi

Azis, R. (2011). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi Pada Jurusan Psikologi. Universitas Islam Maulana Malang.

Azkia, Husnul., (2022).*Penerapan Konseling Kelompok UntukS Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Di Mtsn 4 Pidie*.Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Darussalam-Banda Aceh 2022 M /1443 H.

Candra Zebeh Aji. 2012. *Berburu Rupiah Lewat Game Online*.Jakarta: Bouna Books.

Chen & Chang. 2008.*An Exploration of the Tendency to Online Game Addition Due to User's Liking of Design Feature*. AsiSan jurnal of Health and Information Sciences, Vol. 3, Nos. 1-4

Derry, I. B. A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia

Efford, B. T. (2020). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* Edisi Kedua. *In Pustaka Pelajar.*

Sugiyono, 2016."*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung . Alfabeta*

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