

RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK SMP

Hazran Milatillah
SMP Negeri 1 Cihampelas

e-mail Hazranmilatilah8@gmail.com,

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari latarbelakang permasalahan pada peserta didik di era teknologi saat ini, peneliti memandang perlu untuk melakukan konseling melalui *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi Kecanduan *Game Online* pada peserta didik. Penelitian ditujukan untuk mengetahui Gambaran profil kecanduan *online* peserta pada peserta didik SMP kelas VIII Di SMPN 1 Cihampelas Kab. Bandung Barat, untuk mengetahui keefektifan dalam penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik SMP kelas VIII Di SMPN 1 Cihampelas Kab. Bandung Barat. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, dengan metode penelitian jenis *pre-eksperimental design* dengan menggunakan model *one control grup design*, yaitu eksperimen atau pemberian *treatment* yang dilakukan pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dengan posttest yang artinya ada pengaruh dalam penerapan *Rasional Emotif behavior therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII di salah satu SMPN di Kab. Bandung Barat.

Kata Kunci ; Kecanduan *game online*, *Rasional Emotif behavior therapy (REBT)*

ABSTRAK

This research starts from the background of the problems in students in the current technological era, researchers consider the need to conduct counseling through Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to reduce Online Game Addiction in students. The study aimed to determine the profile description of participants' online addiction in junior high school students grade VIII at SMPN 1 Cihampelas, Kab. West Bandung, to determine the effectiveness in the application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to reduce online game addiction in junior high school students in grade VIII at SMPN 1 Cihampelas, Kab. West Bandung. This research approach uses quantitative approach, with the research method of pre-experimental design type using the one control group design model, which is an experiment or treatment given to one group without a comparison group. This research can be concluded that there is an average difference between the results of the pretest and posttest, which means that there is an influence in the application of Rational Emotive behavior therapy (REBT) to reduce online game addiction in grade VIII students in one of the junior high schools in Kab. West Bandung.

Keywords: Addicted to online games, Rational Emotive behavior therapy (REBT)

PENDAHULUAN

Kemajuan suatu teknologi sangat berkembang pesat di dunia modern saat ini, tidak hanya pada kota-kota besar, tetapi kota-kota kecilpun juga, permainan elektronik atau yang kita sering kita ketahui dengan *game online* sudah menjamur dimana-mana. Banyak sekali *game center* yang bermunculan. *Game center* itu sendiri tidak seperti warnet, mereka memiliki pelanggan tetap yang lebih banyak daripada warnet. Inilah yang membuat *game center* hampir selalu ramai dikunjungi.

Game adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan *refreshing*. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual. *Game online* dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga matapun lelah dan biasanya diiringi rasa sakit kepala.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan dalam bermain game). *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi, sangat digemari, dan dapat menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Game online juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang, yang mendominasi memainkan game online adalah kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, dan SMA. Pelajar yang sering memainkan suatu *game online*, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau kecanduan. Ketagihan memainkan *game online* akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Walaupun kita dapat bersosialisasi dalam *game online* dengan pemain lainnya, *Game Online* membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya.

Dalam dunia pendidikan, idealnya peserta didik mampu mengatur diri dalam bermain *game online*, bahkan jangan sampai membuat kecanduan pada peserta didik. Hal ini tentu saja mempengaruhi konsentrasi dan proses belajar peserta didik. Padahal suatu prestasi itu bukan suatu yang di miliki atau didapat oleh peserta didik dengan begitu saja, melainkan perlu adanya usaha untuk mencapainya. Jika peserta didik sangat asik untuk bermain game bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi peserta didik.

Mengenai fenomena diatas, berdasarkan berita yang diperoleh dari potretnews.com dengan berita yang berhubungan dengan permasalahan yang akan peneliti teliti yakni :

“Sabtu, 13 Oktober 2018 09:32 WIB BANYUMAS,POTRETNEWS.com - Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Banyumas, Jawa Tengah menangani 10 pasien gangguan jiwa akibat game internet atau game online sepanjang 2018 ini. Dokter Spesialis Jiwa RSUD Banyumas, Hilma Paramita mengatakan dari 10 pasien, tujuh di antaranya masih berusia anak dan remaja. Yakni, kisaran usia belasan akhir SD dan SMP. ”Di rumah sakit Banyumas ada 10 orang, masih muda, masih anak kebanyakan masih SD atau SMP. “

Permasalahan di atas yang di alami oleh peserta didik, di perlukan upaya dari guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang mengalami permasalahan tersebut yang merupakan kecanduan *game online*.

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sebagaimana tercantum dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik dan Kompetensi Dasar (SKKPD). Dalam upaya

mendukung pencapaian tugas perkembangan tersebut, program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara utuh dan kolaboratif dengan seluruh *stakeholder* sekolah.

Tentang permasalahan kecanduan *game online* pada peserta didik. Menurut hasil data wawancara terhadap walikelas, Guru BK, Perwakilan Orang tua/ Komite Sekolah di salah satu SMPN di Bandung Barat, terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, hasil ini didapatkan dari beberapa peserta didik dari hasil bimbingan individu dengan peserta didik yang bermasalah dengan kehadirannya (absen), peserta didik mengalami penurunan secara fisik dan psikisnya, seperti kurang fokus dalam pembelajaran, beberapa peserta didik ada yang tidak sampai ke sekolah tetapi berangkat dari rumah, dan membohongi orang tuanya sedang asik di sebuah warung internet (*warnet*). Menurut sebagian orang tua mengeluhkan, anaknya tidak berhenti untuk bermain game online, pagi sampai malam dapat di lakukannya. Akibat dari sini, siswa menjadi malas untuk sekolah, dan membohongi orang tuanya, bahkan ada yang putus sekolah, tidak ingin melanjutkan sekolahnya.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat di gunakan untuk menangani perilaku kecanduan game online adalah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* berfokus pada perilaku individu, akan tetapi *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. (Fitriatun Solikhah, 2016, hal.16).

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan pada peserta didik di era teknologi saat ini, peneliti memandang perlu untuk melakukan konseling melalui *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi Kecanduan *Game Online* pada peserta didik.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif, Pendekatan dalam penelitian ini, yakni pendekatan kuantitatif, Metode penelitian ini merupakan jenis *pre-experimental design* dengan menggunakan model *one control grup design*, yaitu eksperimen atau pemberian *treatment* yang dilakukan pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembandingan.

Populasi dan sampel

Populasi adalah jumlah keseluruhan yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditelaah dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini merupakan seluruh peserta didik kelas VIII disalah satu sekolah SMPN di Kab. Bandung Barat, dengan jumlah 10 kelas dengan jumlah 320 peserta didik.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Cihampelas yang beralamat di jl. Pembangunan, Desa Cihampelas, Kecamatan Cihampelas, Kab.Bandung Barat. Penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Pelajaran 2018-2019. Lokasi ini dipilih karena peneliti menjumpai permasalahan yang sesuai dengan judul yang akan diteliti serta tersedianya data yang diperlukan dan berbagai macam faktor pendukung lainnya sehingga SMP Negeri 1 Cihampelas.

Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi penelitian yaitu 30 peserta didik dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu peneliti mengambil sampel dengan cara menetapkan ciri sesuai dengan tujuan dan pertimbangan tertentu yang ingin dicapai.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Profil kecanduan game online pada peserta didik di salah satu SMPN di Kab. Bandung Barat dapat diketahui dari hasil pemberian kuisioner awal (*pretest*). Dari 30 Peserta didik yang diberikan (*pretest*) dibagi menjadi 3 kategori kecanduan *game online* yaitu, peserta didik dengan kecanduan *game online* tinggi, peserta didik dengan kecanduan *game online* sedang dan peserta didik dengan kecanduan *game online* rendah. Kategori tersebut diperoleh dari hasil pengisian kuisioner awal (*pretest*).

Klasifikasi tinggi rendahnya kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII di salah satu SMPN di Kab. Bandung Barat, bahwa profil kecanduan *game online* pada peserta didik klasifikasi tinggi-rendahnya kecanduan *game online* diatas terdapat 7 peserta didik dengan kategori kecanduan *game online* tinggi, 17 peserta didik dengan kategori kecanduan *game online* sedang, 6 peserta didik dengan kategori rendah. Sehingga peserta didik dengan kategori kedisiplinan tinggi yang akan mendapat intervensi metode ABC-DE dalam Pendekatan *Rasional Emotif behavior therapy (REBT)* selama jangka waktu tertentu.

Peserta didik mengalami penurunan secara fisik dan psikisnya, seperti kurang fokus dalam pembelajaran, beberapa peserta didik ada yang tidak sampai ke sekolah tetapi berangkat dari rumah, dan membohongi orang tuanya sedang asik di sebuah warung internet (*warnet*).

Peranan *rasional emotif behavior therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII tersebut dibuktikan juga dengan hasil uji Paired T Test. Hasil Uji Paired T Test, Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi $0,875 > 0,05$ maka kesimpulannya bahwa nilai residual berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi $0,216 > 0,05$ maka kesimpulannya adalah data distribusi adalah homogeny, serta berdasarkan hasil output diatas diketahui nilai sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh dalam penerapan *Rasional Emotif behavior therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII di salah satu SMPN di Kab. Bandung Barat.

Pembahasan

Pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMPN 1 Cihampelas berlangsung dengan baik, peserta didik yang mengikuti layanan konseling kelompok dengan antusias yang tinggi kemudian diberikan secara terus menerus. Guru Bimbingan dan konseling serta pihak yang terkait terus membantu dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Sehingga peserta didik mampu menemukan solusi permasalahannya dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

Selain dapat mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik, *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif dalam mereduksi stress, dan juga efektif untuk menanggulangi *bullying*. Keunggulan lain Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* jelas, mudah dipelajari dan efektif. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.

Dalam proses konseling menggunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mereduksi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik ini diperlukan kesukarelaan atau kesediaan dari pihak peserta didik sehingga akan mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan. Seperti yang telah dibahas di bab sebelumnya, peneliti juga harus memperhatikan karakteristik peserta didik sehingga dapat menentukan metode yang tepat dalam proses konseling. Mengurangi kecanduan *game online* peserta didik ditandai dengan pernyataan peserta didik tentang apa cita-citanya, apa yang harus dilakukan, dan apa yang menjadi penghambat cita-citanya dalam lembar kerja II.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik di SMPN 1 Cihampelas”, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* peserta didik dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok dengan metode metode ABC-DE dalam pendekatan *rasional emotive behavior therapy (REBT)*.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, (2006), *Metode penelitian kualitatif*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Azis, R. (2011). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT. Reflika Aditama. Bandung.
- Feprinca, D. (2012). *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of The Ancients (Dota 2)*. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Guilford, J.P. (1956) *fundamentl statistic in Psychology and education, 3rd Ed*, Hiil book company, Inc. New York.
- Hurlock, E. B.(1999). *Psikologi Perkembangan; suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa : Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi kelima. Erlangga. Jakarta
- Martanto, A. (2014). *Perilaku Kecanduan Game Online ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Pratiwi, P, (2012). *Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Rahayuning, D. (2009). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rusmana, N, (2009), *Bimbingan dan Konseling Kelompok di sekolah*, Rizqi Press, Bandung.
- Solikhah, F. (2016) *Efektivitas pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk mengurangi kecanduan game online pada anak sekolah dasar di sdn jumeneng, sumberadi, mlati, sleman*, Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 2, Desember.
- Winkel, W.S & M.M SriHastuti, (2006), *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta.
- Young, K.S, (2017). *Kecanduan Internet (Panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.