

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*  
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA ANAK SEKOLAH DASAR  
DI SD N JUMENENG, SUMBERADI, MLATI, SLEMAN**

**Fitriatun Solikhah  
Casmini**

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengurangi perilaku terhadap anak yang kecanduan game online. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen. 12 siswa tersebut terdiri dari 2 anak kelas IV, 2 anak kelas V dan 2 anak kelas VI, yang dibagi menjadi 2 golongan yaitu golongan dengan kategori sedang dalam bermain game online yang terdiri dari 6 siswa dan golongan dengan kategori kecanduan game online yang terdiri dari 6 siswa. Karakteristik subjek diantaranya : (1) Individu yang berusia 10 tahun sampai 13 tahun yaitu siswa kelas IV, V dan VI SD N Jumeneng, (2) siswa yang memiliki nilai 4 dan 5 dari angket pertimbangan subjek, (3) bersedia menjadi responden atau subjek penelitian ini. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy selama 3 kali pertemuan dan setiap pertemuan 120 menit yang dibagi menjadi 3 sesi. Desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala kecanduan game online yang disusun oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik Wilcoxon Signed Ranks untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan yaitu data pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Hasil Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy efektif untuk mengurangi kecanduan game online. Keduanya memiliki nilai Z dan P yang sama yaitu  $z = -2,201$  dan  $p = 0,028$ .*

*Kata Kunci: Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, Kecanduan Game Online*

**A. Pendahuluan**

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

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

Kecanduan *game online* merupakan masalah psikososial yang banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sanditaria pada tahun 2012 di wilayah Jatinangor, Sumedang menghasilkan data sebanyak 71 responden 62% diantaranya termasuk dalam kategori kecanduan *game online*. Responden dalam penelitian tersebut adalah anak usia sekolah yang memiliki rentang usia 6-12 tahun.<sup>1</sup> Anak-anak lebih rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa. Anak yang kecanduan *game* bisa berlanjut sampai anak menginjak usia remaja bahkan sampai dewasa kalau tidak ada yang mengatasi.

Individu yang mengalami kecanduan *game online* mengalami gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebih yang harus terpuaskan yang akan mengganggu aktivitas wajar sehari-hari. Hasrat ingin terpuaskan akan menimbulkan pemikiran individu supaya dapat bermain *game online* secara terus menerus dan ini merupakan pemikiran yang tidak rasional yang perlu dibenahi atau dirubah supaya menjadi rasional. Selain itu Ketika individu sudah kecanduan *game online* selalu ingin bermain *game online* dengan hasrat harus terpuaskan yang merupakan cara berpikir *absolute* tanpa ada toleransi. Jadi ketika individu sudah kecanduan *game online* maka individu tersebut tidak akan berpikir selain agar bisa bermain *game online*, hal ini merupakan keyakinan yang irasional. Selain cara berpikir harus terpuaskan individu yang mengalami kecanduan *game online* akan mengalami penekanan yaitu upaya peningkatan secara emosional. Penekanan akan mempengaruhi individu dalam memandang kejadian yang mengakibatkan individu melakukan penekanan secara tepat, maka penekanan pada

---

<sup>1</sup>Hida Nur Aini, Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar, *Skripsi*, hlm. 7.

individu yang kecanduan *game online* dapat digolongkan sebagai cara berpikir yang irasional.

Dalam konseling memiliki banyak pendekatan salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955.<sup>2</sup> *Rasional Emotive Behavior Therapy*(REBT) 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. *Rasional 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.<sup>3</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan terapi kognitif behavior yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang salah mengenai sesuatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memberikan pertimbangan-pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berpikir secara tidak rasional (*irasional*). Menurut Ellis ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *activating event* (A), *belief* (B), *emotional and behavioral consequence* (C). Ketiga teori ABC tersebut ditambah (D) *disputing* dan (E) *effective* untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Adapun penjelasannya sebagai berikut: (A)*activating event* adalah kejadian yang mengakibatkan individu. (B) *belief* adalah keyakinan baik rasional maupun irasional. (C) *emotional and behavioral consequence* adalah konsekuensi emosional dan perilaku. (D) *disputing* adalah melakukan *disput* pikiran irasional dan (E) *effective* adalah mengembangkan filosofi hidup yang efektif.<sup>4</sup>

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

---

<sup>2</sup>Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 491.

<sup>3</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm. 202.

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 211.

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

*Rasional emotive behavior therapy* (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat tiga tahap<sup>5</sup>: Tahap pertama, proses di mana 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. REBT merupakan suatu metode terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku *negative* yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi *rational*, *emotive*, dan *behavior*. **Rational** berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu individu yang mengalami kecanduan *game 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

---

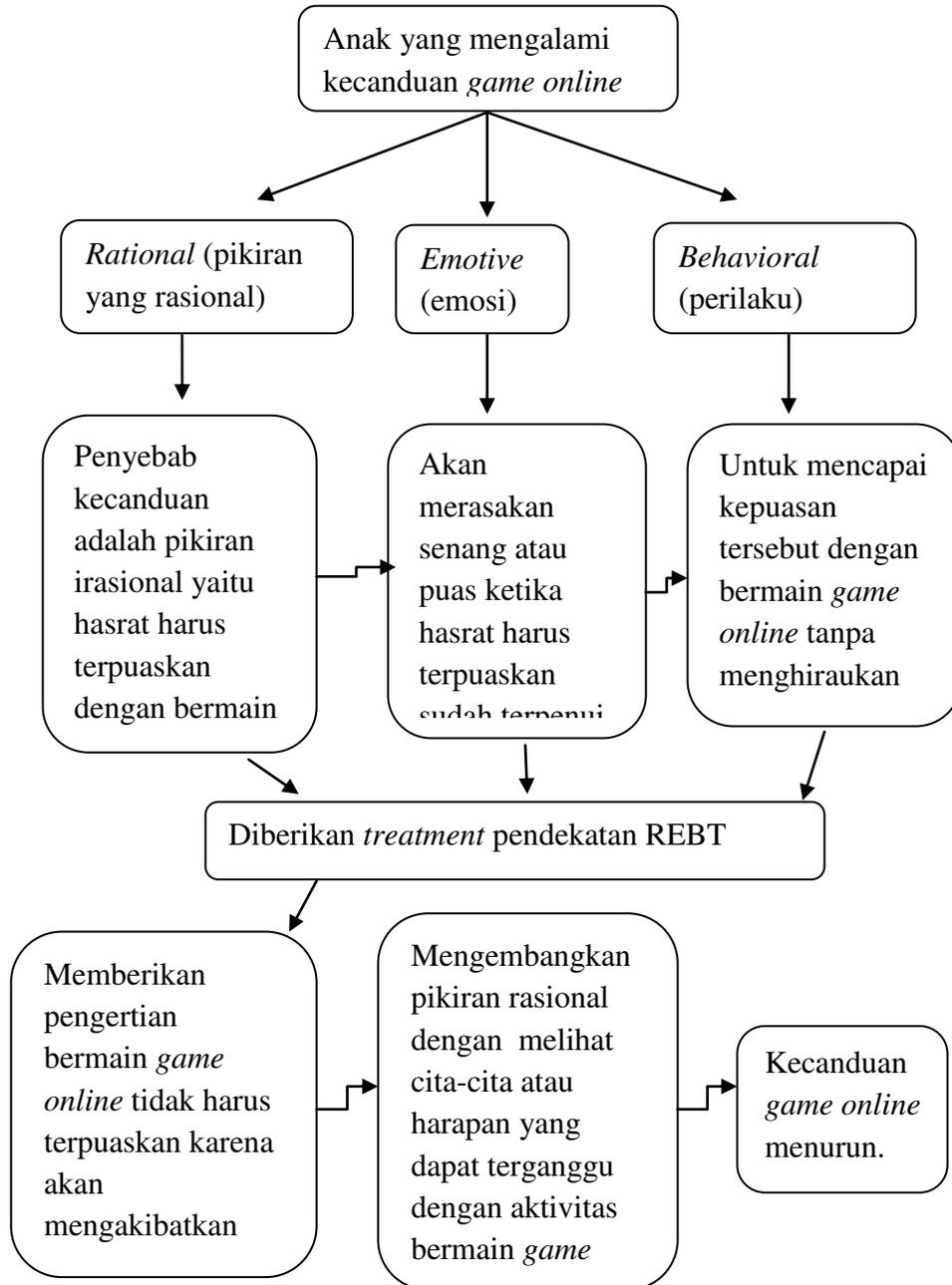
<sup>5</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, Cet. ke-3, (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2011), hlm.80.

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 yang 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 kecanduan 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. Jadi focus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecanduan *game online*.

## Dinamika efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* REBT untuk mengurangi kecanduan *game online*



### B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel-variabel penelitiannya adalah Variabel bebas (X) yaitu Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan Variabel terkait (Y) yaitu Kecanduan *game online*. Kriteria kecanduan *game online* yang akan digunakan dalam

penelitian ini adalah: **Salience** yaitu menunjukkan dominasi aktivitas bermain *game* dalam pikiran dan perilaku. *Salience* meliputi *cognitive salience* dan *behavior*. *Cognitive salience* merupakan dominasi aktivitas bermain *game* pada *level* pikiran, *cognitive salince* bisa diukur dengan sering atau tidaknya individu membayangkan aktivitas bermain *game online*. Sedangkan *behavior salience* meruakan dominasi aktivitas bermain *game* pada *level* perilaku, bisa diukur dengan seberapa besar aktivitas subjek sehari-hari. **Euphoria** yaitu mendapatkan kesenangan dalam aktivitas berain *game*. Individu akan merasakan kepuasan ketika bermain *game*, karena individu bisa lebih bersemangat ketika bermain *game* dan merasa puas ketika bermain *game*. **Conflict** yaitu pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada disekitarnya dan juga dengan dirinya sendiri berkaitan dengan tingkat dari perilaku yang berlebihan. **Tolerance** yaitu aktivitas yang mengalami peningkatan secara progresif. Individu yang sudah mengalami kecanduan selalu berkeinginan untuk meningkatkan aktivitasnya. **Withdrawal** yaitu perasaan tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas bermain *game*. **Relaps and Reinstatement** yaitu kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal perilaku *addictive* atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Kecenderungan untuk mengulang bermain *game* menunjukkan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain *game*.<sup>6</sup>

Skala kecanduan *game online* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *Linkert* yang dibuat sesuai dengan kriteria kecanduan *game online*. Penyusunan yang dilakukan yaitu dengan menggunakan format *item* berupa “pernyataan”, yang terbagi menjadi pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Dalam skala kecanduan *game online* digunakan 4 kategori jawaban yaitu selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Untuk penilaian terdiri dari 4 jenjang penilaian yang berkisar dari nilai 1 sampai 4 dalam kategori *favourable* dengan perincian: selalu (SL) nilai = 4, sering (SR) nilai = 3, jarang (JR) nilai = 2, tidak pernah (TP) nilai = 1. Sedangkan untuk item *unfavourable* jawaban selalu (SL) nilai = 1, sering (SR) nilai = 2, jarang (JR) nilai = 3, tidak pernah (TP) nilai = 4.

Peneliti ini membuat *instrument* atau skala kecanduan *game online* yang terdiri dari 6 aspek yang berdasarkan kriteria kecanduan *game online* sebanyak 40 item terdiri dari

---

<sup>6</sup> Chen dan Chang, “Asian Journal of Health and Information Sciences”, *Jurnal American Academy of Business*, 2008, hlm. 45-48.

aspek *salience* dengan tiga indikator yaitu membayangkan bermain *game online*, sebagian besar aktivitas subjek sehari-hari adalah bermain *game online*, dan sebagian besar aktivitas subjek sehari-hari adalah bermain *game online* sebanyak 16 item. Aspek *euphoria* dengan dua indikator yaitu merasa lebih bersemangat pada saat bermain *game online* dan merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan *game online* sebanyak 5 item. Aspek *conflict* dengan dua indikator yaitu mendapat komentar negatif dari keluarga mengenai bermain *game online* dan mendapat sindiran dari teman-teman mengenai waktu luang yang jarang subjek habiskan dengan teman-teman sebanyak 8 item. Aspek *tolerance* yang terdiri dari satu indikator yaitu kebutuhan untuk meningkatkan durasi permainan sebanyak 3 item. Aspek *withdrawal* terdiri dari satu indikator yaitu muncul perasaan gelisah jika tidak bermain *game online* sebanyak 3 item. Aspek *relapse and reinstatement* dengan satu indikator yaitu muncul perasaan ingin bermain *game online* lagi setelah kebiasaan itu berhenti sebanyak 5 item. Skala kecanduan *game online* tersebut diujicobakan kepada 15 anak yang kecanduan *game online* yang kemudian hasilnya diolah dengan menggunakan *SPSS version 16 for windows* dengan menggunakan *Alpha Cronbach* yang menunjukkan uji validitas item gugur sebanyak 3 item karena taraf signifikan kurang dari 0.514 dengan melihat dari *corrected item-total correlation*. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala ini yaitu 0.966 dari hasil uji coba dan mengalami kenaikan menjadi 0.969 setelah menghilangkan 3 item yang gugur. Sehingga dalam penelitian ini skala kecanduan *game online* yang digunakan sebanyak 37 item.

Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk memilih sampel penelitian ini pertama-tama peneliti membagikan angket untuk menentukan pertimbangan subjek penelitian yang berisi dari 5 pertanyaan yaitu:

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

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

1. Individu yang berusia 10 tahun sampai 13 tahun yaitu siswa kelas IV, V dan VI SD N Jumeneng sebanyak 99 siswa.
2. Siswa yang pernah bermain *game online* sebanyak 53 siswa.
3. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan memiliki nilai 4 dan 5 setelah diberikan angket pertimbangan subjek 6 siswa.
4. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan memiliki nilai 3 setelah diberikan angket pertimbangan subjek 6 siswa.
5. Bersedia menjadi responden atau subjek dalam penelitian ini.

Jadi dalam penelitian ini subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 12 anak yang terdiri dari 6 anak yang kecanduan *game online* tinggi dan 6 anak yang kecanduan *game online* rendah. Pelaksanaan eksperimen dalam penelitian ini menggunakan bentuk *one group pretest posttest* dengan desain sebagai berikut :

**Tabel. 1. Pelaksanaan Eksperimen**

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Y <sup>1</sup>	X	Y <sup>2</sup>

Keterangan :

Y<sup>1</sup> : nilai *pretest* sebelum dilakukan perlakuan

X : perlakuan

Y<sup>2</sup> : nilai *posttest* setelah dilakukan perlakuan

Nilai *pretest* dan *posttest* didapat dari skala kecanduan *game online*, sedangkan perlakuan yang diberikan berupa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang mengacu dari tiga tahap pendekatan yang akan diberikan selama 3 kali pertemuan dengan tiga sesi setiap pertemuan, dengan rancangan jadwal sebagai berikut:

**Tabel. 2. Rancangan Jadwal Pendekatan REBT**

Hari ke	Sesi/ Durasi	Kegiatan	Tujuan
1 Perkenalan ( <i>Ta'aruf</i> )	Sesi 1 30 menit	Perkenalan untuk menjalin kedekatan dengan konseli	1. Menjalin keakraban antara konselor dengan konseli. 2. Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif.
	Sesi 2 30 menit	Menjalin hubungan interpersonal antara konselor dengan konseli dan konseli dengan	1. Agar suasana tidak terkesan menengangkan 2. Agar konseli bisa terbuka dengan konselor

Hari ke	Sesi/ Durasi	Kegiatan	Tujuan
		sesama konseli	
	Sesi 3 30 menit	Penjelasan maksud dan tujuan dari acara yang berlangsung	Agar konseli mengerti maksud dan tujuan mereka dikumpulkan.
2	Sesi 1 60 menit	Penjelasan seputar penyebab kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya jika terus dipertahankan	Agar konseli memperoleh pemahaman baru mengenai penyebab mereka kecanduan beserta dampaknya jika terus dibiarkan.
	Sesi 2 30 menit	Diskusi konselor dengan konseli mengenai alasan konseli kecanduan <i>game online</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui alasan konseli senang bermain <i>game online</i></li> <li>2. Menyadarkan konseli bahwa mereka tidak rasional sesuai alasan yang dijawab tidak rasional.</li> </ol>
	Sesi 3 30 menit	Memberikan materi ( <i>Salience, Euphoria, Conflict, Tolerance, Withdrawal, Relaps and Reinstatement</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mengetahui penyebab ia mengalami kecanduan <i>game online</i>.</li> <li>2. Konseli mengetahui cara untuk mengurangi atau meninggalkan pemikiran yang membuat konseli selalu ingin bermain <i>game online</i></li> </ol>
3	Sesi 1 30 menit	Mengisi lembar kerja kedua tentang cita-cita, kegiatan pendukung dan kegiatan penghambat.	Agar konseli sadar kegiatan yang menghambat cita-cita dan proses belajar.
	Sesi 2 30 menit	Mendiskusikan lembar kerja kedua	Agar konseli selalu mempertahankan pemikiran yang lebih rasional
	Sesi 3 60 menit	Evaluasi	Mengetahui perubahan yang sudah dialami oleh konseli.

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang diperoleh dari skor skala kecanduan *game online* pada saat *pretest* dan *posttest*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan melakukan uji normalitas sebelum melakukan uji hipotesis. Karena uji normalitas yang menunjukkan bahwa tidak semua data mengikuti distribusi normal (nilai sig <0,05) maka metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis peneliti yaitu menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* yang merupakan versi nonparametrik uji berpasangan atau dependen. *Wilcoxon Signed Ranks* adalah metode untuk

membandingkan satu kelompok subjek.<sup>7</sup> Proses analisis data dibantu dengan *SPSS version 16 for windows*.

### C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penelitian diawali dengan pembukaan, peneliti memulai dengan memperkenalkan diri dan memperkenalkan teman yang membantu proses konseling dengan pendekatan REBT, setelah itu anak-anak memperkenalkan diri satu persatu, setelah itu peneliti menceritakan pendidikan yang sedang ditempuh peneliti saat ini dan riwayat pendidikan yang pernah ditempuh begitu juga dengan fasilitator (teman peneliti) yang menceritakan riwayat hidup.

Setelah perkenalan selesai, peneliti membagikan angket *pre-test* kepada anak-anak untuk diisi. Saat pengisian angket anak-anak didampingi oleh peneliti supaya tidak terjadi salah paham dari maksud angket tersebut dan kesalahan dalam pengisian. Kemudian angket dikumpulkan kepada peneliti, setelah selesai mengumpulkan angket, peneliti membagi 12 anak menjadi dua kelompok sesuai dengan tingkat kecanduan *game online* dari hasil analisis awal. Kelompok satu yang beranggotakan 6 anak yang tergolong kecanduan *game online* didampingi oleh peneliti dan kelompok dua yang beranggotakan 6 anak yang tergolong tidak terlalu kecanduan *game online* didampingi oleh fasilitator.

Setelah pembagian kelompok selesai anak-anak berkumpul sesuai dengan kelompok dan pendamping masing-masing, kemudian pendamping menanyakan seputar kesenangan anak dengan bermain *game online* yaitu tentang sudah berapa lama bermain *game online*, sering memainkannya di *game center* apa dengan gadget, seberapa sering bermain *game online* dalam setiap harinya, dan apakah bermain *game online* mengganggu kegiatan belajar. Pertanyaan-pertanyaan tersebut kemudian diajukan kepada anak-anak untuk mengidentifikasi kasus, setelah selesai kedua kelompok kembali menjadi satu lagi dan diisi lagi oleh peneliti dengan merefleksikan dari semua kegiatan yang telah berlangsung dan menegaskan maksud dari kegiatan konseling yang dilaksanakan. Sebelum pertemuan pertama diakhiri peneliti membuat perjanjian kepada anak-anak untuk ketemu lagi pada hari Minggu, 31 Januari 2016 pada pukul 09.00, akan tetapi ada anak yang meminta untuk

---

<sup>7</sup> Djarwanto, *Statistik Nonparametrik*, (Yogyakarta: BPFE, 2011), hlm. 25.

diajukan pada pukul 08.00 dan semua anak menyetujui untuk diajukan menjadi pukul 08.00.

Pada pertemuan kedua ini ada 2 anak yang tidak bisa ikut karena ada acara dengan keluarga yaitu anak kelas V 1 anak dan anak kelas IV 1 anak, semuanya kelompok 2 yaitu yang tidak terlalu kecanduan *game online*, walaupun hanya 10 anak kegiatan tetap berlangsung sesuai dengan rencana awal. Sesi pertama pada pertemuan kedua ini peneliti menampilkan Power Point yang berisi penyebab kecanduan *game online* dan dampak negatifnya. Pada penelitian ini peneliti menjelaskan 4 (empat) penyebab anak bermain *game online* yaitu Mengikuti perkembangan zaman, ikut-ikutan teman, sangat asik dimainkan, tersedianya fasilitas yang memungkinkan untuk bermain *game online*. Keempat yang telah dipaparkan oleh peneliti dibenarkan oleh anak-anak.

Selanjutnya untuk dampak negatif dari bermain *game online* peneliti memaparkan 6 dampak negatif yaitu: penurunan aktivitas gelombang otak depan, dari segi jasmani, dari segi psikologis, dari segi waktu, dari segi keuangan, dan dari segi sosial. 12 anak yang dijadikan subjek kebanyakan sudah mengalami dampak negatif dari segi waktu dan keuangan yang sudah mereka rasakan. Dari segi waktu ada 5 anak yang mengaku sering tidak mengerjakan PR karena keasikan bermain *game online* dan ada 2 anak yang mengaku sering membohongi orang tua untuk meminta uang ketika ingin bermain *game online* ke *game center*. Selain itu peneliti juga memutarakan film pendek tentang dampak negatif dari bermain *game online* yaitu gara-gara *game* dan dampak negatif *game online*.

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

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

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

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

Untuk 2 anak yang tidak bisa hadir pada pertemuan kedua ini mengisi lembar kerja pertama pada hari ketiga sebelum kegiatan dimulai dan hasil jawaban langsung diklarifikasikan oleh peneliti. Hasil jawaban lembar pertama yang menyusul adalah:

1. Karena *game online* sangat menyenangkan dan seru.
2. Karena seru, bisa dijual dan asik.

Peneliti memberikan penjelasan kepada anak-anak bahwa bermain *game online* memang menyenangkan karena bisa dijadikan hiburan atau penghilang rasa setres akan tetapi kalau berlebihan tidak baik karena akan melupakan kegiatan yang lebih penting, sedangkan *game online* bisa dijual memang benar kalau *point* di dalam *game online* bisa dijual akan tetapi dari anak-anak semua belum ada yang terbukti menjual *point* yang diperoleh dari bermain *game online* padahal sudah menghabiskan uang yang banyak untuk bermain *game online*.

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

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

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat, 5 Februari 2015 dan diikuti oleh 12 anak. Sesi pertama yaitu mengisi lembar kerja kedua yang berisi tentang : cita-cita, yang harus ditempuh untuk mengapai cita-cita, kegiatan penghambat yang harus dikurangi supaya cita-cita cepat tercapai. Untuk cita-cita anak-anak mengisi 2 yaitu harapan atau cita-cita dalam waktu dekat dan cita-cita berkaitan dengan pekerjaan. Pada kolom yang harus ditempuh untuk mengapai cita-cita anak-anak mengisi rajin belajar, berdao dan meminta kepada Allah. Sedangkan pada kolom kegiatan penghambat yang harus dihilangkan atau dikurangi anak-anak menulis: mengurangi bermain, mengurangi nonton TV, mengurangi bermain *game online*, dan mengurangi ramai ketika di dalam kelas.

Sesi kedua pada pertemuan ketiga peneliti membahas satu persatu dari hasil jawaban lembar kerja kedua yang intinya semua jawaban anak-anak sama mereka ingin memperbaiki nilai, menjadi juara kelas, mendapatkan sekolah lanjut yang diinginkan pada harapan dalam waktu dekat dan untuk cita-cita pekerjaan mereka ingin memiliki pekerjaan yang mapan, dan mereka memiliki kegiatan penghambat untuk harapan waktu dekat yaitu bermain *game online*, mereka sadar kalau aktivitas bermain *game online* harus dikurangi.

Sesi ketiga yaitu evaluasi yang pertama peneliti mengajukan 10 pertanyaan untuk melakukan evaluasi apakah anak-anak menyesal dan ingin mengurangi bermain *game online*. Pertanyaan tersebut adalah:

1. Siapa yang dulu sering bermain *game online* dari pada belajar.
2. Siapa yang sekara merasa bermain *game* terlalu lama merugikan diri sendiri.
3. Siapa yang pernah terganggu aktivitas lain dengan bermain *game online* dan sekarang merasa rugi.
4. Siapa yang saat ini merasa sedih atau kecewa karena telah marah kepada orang tua yang kemarin pernah memarahi atau menyita *gadget* saat adik-adik bermain *game* terlalu lama.
5. Siapa yang tidak mau mencontoh sikap Dion tokoh dalam video kemarin yang lebih mementingkan bermain *game* dari pada belajar yang akhirnya nilai ulangannya jelek.

6. Setelah mengetahui dampak dari bermain *game online* siapa yang ingin mengurangi bermain *game online*.
7. Siapa yang setelah mengetahui dampak negatif bermain *game* ingin mengganti kegiatan bermain *game* dengan kegiatan yang lebih positif seperti bermain tradisional atau berolahraga.
8. Siapa yang akan mengutamakan kepentingan yang lebih penting dari pada bermain *game online*. Kepentingan yang lebih penting seperti belajar.
9. Siapa yang sekarang sudah jarang atau tidak pernah bermain *game online* lagi.
10. Siapa yang ingin mengejar cita-cita dengan rajin belajar dan mengurangi bermain *game online*.

Dari 10 pertanyaan yang diajukan kebanyakan anak menjawab “ya”. Pertanyaan pertama mendapat jawaban “ya” sebanyak 5 anak, pertanyaan kedua 10 anak, pertanyaan ketiga 9 anak, pertanyaan keempat 3 anak, pertanyaan kelima 12 anak, pertanyaan keenam 11 anak, pertanyaan ketujuh 12 anak, pertanyaan kedelapan 12 anak, pertanyaan kesembilan 10 anak dan pertanyaan terakhir 12 anak. Evaluasi selanjutnya dilakukan dengan pengisian angket *Post-Test* yang dilakukan oleh kedua kelompok yaitu 12 anak yang mengikuti perlakuan untuk melakukan penilaian secara kuantitatif. Untuk hasil dari analisis data perbandingan *tingkat kecanduan game online anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:*

**Tabel.3. Perbandingan Tingkat Kecanduan Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Anak Kategori Kecanduan *Game Online* Tinggi (n=6)**

Aspek	Sebelum <i>Treatment</i>	Setelah <i>Treatment</i>
Saliency	2,914	1,539
Euphoria	3,250	1,875
Conflict	2,541	1,664
Tolerance	3,111	1,833
Withdrawal	2,500	1,833
Relapse and reinstatement	2,667	1,500
<b>Kecanduan</b>	<b>2,831</b>	<b>1,707</b>

**Tabel. 4. Perbandingan Tingkat Kecanduan Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Anak Kategori Sedang dalam Kecanduan *Game Online* Rendah (n=6)**

Aspek	Sebelum <i>Treatment</i>	Setelah <i>Treatment</i>
Salience	2,053	1,361
Euphoria	2,687	1,500
Conflict	2,382	1,368
Tolerance	2,444	1,500
Withdrawal	2,556	1,556
Relapse and reinstatement	2,433	1,367
<b>Kecanduan</b>	<b>2,426</b>	<b>1,442</b>

Terlihat jelas tingkat kecanduan *game online* mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Kelompok kecanduan *game online* tinggi sebelum *treatment* dalam kategori tinggi setelah *treatment* menjadi sangat rendah dan kelompok kecanduan *game online* rendah sebelum *treatment* dalam kategori rendah dan setelah *treatment* menjadi sangat rendah sesuai dengan penghitungan kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel.5. Panduan Kategorisasi Kecanduan *Game Online***

Kategori	Rumus*	Hitungan	Batasan Skor
Sangat rendah	$X < Mi - 1,5S_{di}$	$X < 1,75$	1,00-1,74
Rendah	$Mi - 1,5S_{di} < X < Mi$	$1,75 < X < 2,50$	1,75-2,49
Tinggi	$Mi < X < Mi + 1,5S_{di}$	$2,50 < X < 3,25$	2,50-3,24
Sangat tinggi	$Mi + 1,5S_{di} < X$	$3,25 < X$	3,25-4,00

Berdasarkan panduan kategorisasi tersebut, maka profil kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan *game online* pada anak yang kecanduan *game online* tinggi sebelum diberikan perlakuan memiliki kategori tinggi ( $M=2,87$ ) dan berubah menjadi sangat rendah ( $M=1,69$ ) setelah diberikan perlakuan. Persentase penurunannya mencapai  $(|1,70-2,83|/2,83) \times 100\% = 40\%$ . Sedangkan pada anak kecanduan *game online* rendah memiliki kategori rendah ( $M=2,41$ ) sebelum diberikan perlakuan dan berubah menjadi sangat rendah ( $M=1,46$ ) setelah diberikan perlakuan. Persentase penurunannya mencapai  $(|1,44-2,43|/2,43) \times 100\% = 41\%$ . Untuk hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan statistik nonparametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

**Tabel.6.**  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**  
**Kelompok 1**

Aspek	Z	P
Salince	-2,201	0,028
Euphoria	-2,207	0,027
Conflict	-2,207	0,027
Tolerance	-2,207	0,027
Whithdrawal	-2,214	0,027
Relapse and reinstatemen	-2,232	0,026
Kecanduan	-2,201	0,028

**Tabel.7.**  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**  
**Kelompok 2**

Aspek	Z	P
Salince	2,214	0,027
Euphoria	2,214	0,027
Conflict	2,214	0,027
Tolerance	2,207	0,027
Whithdrawal	2,226	0,026
Relapse and reinstatemen	2,207	0,027
Kecanduan	2,201	0,028

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi "Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecanduan *game online*". Dugaan tersebut dapat dinyatakan benar apabila sebelum dan sesudah dilakukan pendekatan REBT memiliki tingkat kecanduan menurun. Berdasarkan tabel diatas maka hipotesis dalam penelitian ini bisa diterima untuk kelompok yang kecanduan *game online* berat dan sedang karena angka statistic z memiliki  $p < 0,05$ , pada tingkat kepercayaan 95%. Pada tabel di atas memiliki nilai z yang sama antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu -2,201, dan nilai p yang sama pula yaitu 0,028. Nilai  $0,028 < 0,05$ , artinya tingkat kecanduan sebelum dan setelah perlakuan memiliki perbedaan yang nyata, dimana setelah pelatihan jauh menurun disbanding sebelum pelatihan. Dengan kata lain, pada tingkat kepercayaan 95% pendekatan REBT ini efektif untuk mengurangi kecanduan *game online*. hasil tersebut diperkuat dengan uji pada setiap aspek yang seluruhnya memiliki nilai  $p < 0,05$ . Berdasarkan hal di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT secara umum efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* baik untuk yang mengalami kecanduan *game online* tinggi maupun rendah, sehingga hipotesis terbukti. Presentase penurunan tingkat kecanduan dalam penelitian ini mencapai 40% pada kecanduan tinggi dan 41% pada kecanduan rendah.

#### D. Penutup

Hasil eksperimen terhadap efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecanduan *game online* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang tergabung pada kelompok eksperimen. Selain dari hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dari hasil wawancara pada akhir sesi pertemuan yang menunjukkan bahwa anak merasa terlalu lama bermain *game online* merugikan diri sendiri, anak sadar bahwa kegiatan yang lebih penting yaitu belajar sering terhambat dan terganggu karena aktivitas bermain *game online*, beberapa anak merasa sedih karena pernah marah atau ngambek dengan orang tua yang pernah memarahi dan menyita gadget saat bermain *game online* terlalu lama, anak-anak ingin mengurangi bermain *game online* setelah melihat dampak negatif bermain *game online* dan ingin mengejar cita-cita dan harapan masing-masing. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dapat mengurangi kecanduan *game online*. Tingkat kecanduan *game online* subjek setelah diberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih rendah daripada sebelum diberikan pendekatan.

Adapun saran dapat dikemukakan antara lain:

1. Kepada Peserta: Diharapkan peserta dapat terus mempertahankan pemikiran yang lebih logis dan meninggalkan pemikiran yang tidak logis bahwa bermain *game online* itu bukan kegiatan yang harus terpenuhi karena akan membuat candu yang mengganggu aktivitas yang lebih penting dan bisa mengganggu harapan dan cita-cita yang diinginkan, utamakan aktivitas yang lebih penting.
2. Kepada Para Peneliti: Diharapkan kepada para peneliti selanjutnya agar dapat mengemas pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dengan lebih menarik sehingga peserta lebih antusias dan mampu memberikan efek yang lebih positif kepada peserta.
3. Kepada Lembaga: Diharapkan kepada sekolah terutama bagi guru Bimbingan Konseling untuk dapat menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dalam rangka mengatasi anak yang kecanduan bermain *game online*. Hal ini dikarenakan penelitian ini terbukti efektif untuk mengurangi kecanduan *game online*.

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

## **E. Daftar Referensi**

- Aini, Hida Nur, *Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.
- Arikunto, Suharsini, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta 1990.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Chen, dan Chang, *Asian Journal of Health and Information Sciences*, Jurnal, American Academy of Business, 2008.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT.Refika Aditama, 2005.
- Detria, *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*, Skripsi, Bandung: Jurusan Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2012.
- Djarwanto, *Statistik Nonparametrik*, Yogyakarta: BPFE, 2011.
- Fauzan, Abdul Aziz, *"Dampak dan Cara Mengatasi Game Online"*, makalah, Malang: tp., 2011.
- Galih, Arif, , *"Pengaruh Game Online Secara Sosial, Psikis, dan Fisik"*, makalah Semarang : SMA Negeri 7 Semarang, 2011.
- Hadayaningrat, Soewarno, *Azaz-azaz Organisasi Manajemen*, Jakarta: CV Mas Agung, 1995.
- Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Jakarta, Erlangga, 2008.
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3*, Jakarta : CV Rajawali, 1997.
- Kasiram, Moh, *Metodologi Penelitian*, Malang: UIN-Maliki Press, 2008.
- Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian*, Jakarta: Gramedia, 1991.
- Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1989.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.

- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2011.
- Madyanti, Anisa Triana, *Huungan Antara Intensitas Bermain Game Balapan Online Dengan Aggressive Driving Pada Remaja*, Skripsi, Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, 2011.
- Marlina, Ni Putu, *Huungan Antara Intensitas Bermain Game Balapan Online Dengan Aggressive Driving Pada Remaja*, Marlina. Vol. 02. No. 3 (2014).
- Ma'rifatul, Fitri, *Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya*, Skripsi, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2012.
- Nastiti, Tri, *Layanan Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mengubah Perilaku Pacaran Siswa Kelas IX SMP N 2 Suruh*, Skripsi, Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP, 2012.
- Nurdiyanto, Burhanudin, dkk., *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2012.
- Nuryati, Lusi, *Psikologi anak*, Jakarta: PT Indeks, 2008.
- Nuwawi, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007.
- Pilpala, Triharini K. S., *Pengembangan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Pengelolaan Diri Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online*, Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2013.
- Rahayu, Praptiana, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral terhadap perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015*, Prapitina. Vol. 01. No.1 (2014).
- Rifit, Ainur, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja Yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo*, Skripsi, Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, 2011.
- Sanditamirin, Winsen, *Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinagor Sumedan*, Skripsi, Universitas Padjadjaran, 2012.
- Saputro, Gede.E.D., dkk, *"Internet Game Online"*, makalah. Yogyakarta: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran", 2009.

- Saraswati, Komang Ary, dkk., *Penerapan Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Antar Pribadi Siswa*, Saraswati. Vol. 1. No. 1 (2013).
- Suciati, *Konseling Keluarga I-Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game*, Tesis, Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sukandarrumidi, *Metodologi penelitian: petunjuk praktis untuk peneliti pemula*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2012.
- Suratnoaji, Catur, *Model Pengembangan Diet Media TV Sebagai Penangkal Kecanduan Anak Terhadap Media TV dan Dampak Negatifnya*, Dosen Ilmu Komunikasi, Jawa Timur: UPN Veteran, 2011.
- Susanto, Astrid S., *Pendapat Umum*, Bandung: Bina Cipta, 1975
- Tresna, I Gede, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desentralisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)*, Edu Sentris. Vol. 1. No. 3 (2014).
- Usman, Husain, dan Purnomo Setyadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000.
- Willis, Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: CV Alfabeta, 2011.
- Young, K. S. *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment*. Innovations in Clinical Practice, Volume 17, Professional Resource Press, 1999.

**Fitriatun Solikhah** adalah alumni terbaik Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah berhasil menyelesaikan skripsinya di bawah bimbingan Dr. Casmini, M.Si dengan predikat sangat memuaskan. Pada saat kuliah, penulis termasuk mahasiswa yang aktif dan kreatif. Penulis dapat dihubungi melalui alamat email Fitriatun.sh@gamil.com