



**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MEREDUKSI SISWA YANG KECANDUAN GAME ONLINE
DI SMA WALISONGO PECANGAAN JEPARA**

**Oleh
Muhammad Rifki Yunan Khilmi
NIM 201931026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024**



**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MEREDUKSI SISWA YANG KECANDUAN *GAME ONLINE*
DI SMA WALISONGO PECANGAAN JEPARA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

**Muhammad Rifki Yunan Khilmi
NIM 201931026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Music is a communication. It's a two-way street. You need people to play to in order to make that connection complete. That's the way we look at it.”

“Musik adalah komunikasi. Ini jalan dua arah. Anda membutuhkan orang untuk bermain agar koneksi itu selesai. Itulah cara kita melihatnya.”

(John Petrucci)

PERSEMBAHAN:

1. Untuk kedua orang tua tercinta, yang telah mendidik, selalu mendoakan dan memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studiknya sampai sarjana.
2. Untuk kakak dan adik tercinta yang selalu memotivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir..
3. Untuk seluruh teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019. Terimakasih telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama dibangku kuliah
4. Almamater Universitas Muria Kudus

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Muhammad Rifki Yunan Khilmi (NIM 201931026) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 6 Mei 2024

Pembimbing I



Dr. Riehma Hidayati, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0612028801

Pembimbing II

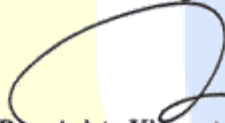


Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd.Kons

NIDN. 0624068401

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Dra. Arista Kiswantoro, M.Pd.

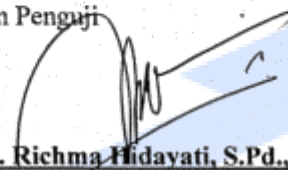
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Muhammad Rifki Yunan Khilmi (NIM 201931026) ini telah dipertahakan didepan Tim Penguji pada Sabtu, 25 Mei 2024 sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling:

Kudus, 5 Juni 2024

Tim Penguji

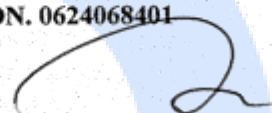

Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.

, Ketua

NIDN. 0612028801

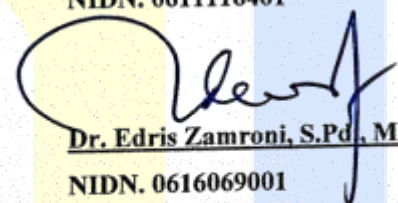

Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd.Kons, Anggota

NIDN. 0624068401


Dra. Arista Kiswantoro, M.Pd.

, Anggota

NIDN. 0611116401


Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.

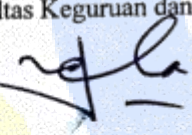
, Anggota

NIDN. 0616069001



Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.

NIDN. 0629086302

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan rahmat-Nya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mereduksi Siswa yang Kecanduan Game Online di SMA Walisongo Pecangaan Jepara” disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah menyetujui skripsi penulis.
3. Ibu Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, waktu dan tenaga demi terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd.Kons. sebagai pembimbing II yang tak pernah lelah membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberi bekal Ilmu kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang
6. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
7. SMA Walisongo Pecangaan Jepara yang telah membantu saya melakukan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, dan umumnya bagi pembaca untuk menambah pengetahuan ilmu dan sebagai referensi untuk kedepannya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Kudus, 12 Mei 2024



Rifki Yunan Muhammad Khilmi
NIM. 201931026

ABSTRACT

Khilmi, Muhammad Rifki Yunan. 2023. "The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Reduce Students Addicted to Online Games at Walisongo Pecangaan High School, Jepara". Guidance and Counseling Study Program at Muria Kudus University. Supervisor (1) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. Supervisor (2) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd.Kons

Keywords: *Online gaming, counseling, REBT,*

The background of this study is to know that addiction to online games in adolescence can have adverse effects such as laziness to study, decreased academic grades, lack of sleep hours needed by adolescents, and the emergence of other health problems. Therefore, it can be said that excessive online gaming behavior can have a negative impact, especially on adolescents which can cause various problems, one of which is health problems. The purpose of this study was to determine the application of individual counseling in an effort to reduce students who are addicted to online games. This study aims to examine the effect of individual counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (X) approach on students who are addicted to online games (Y) at SMA Walisongo.

This research is a quantitative research with a one group pretest posttest design. The sample of this study amounted to 3 students. Data collection techniques in this research used primary data obtained directly from respondents by providing questionnaire questionnaires. The data analysis techniques used in this study are classical assumption tests, and hypothesis tests.

The results of the study based on the Paired Sample T-Test showed a significant number between the pretest and posttest values with a significance value (2-tailed) $p = 0.003$ or < 0.05 so that it can be said that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is an influence of Rational Emotive Behavior Therapy counseling to reduce students who are addicted to online games at SMA Walisongo Pecangaan Jepara.

There is an influence of individual counseling treatment using the Rational Emotive Behavior Therapy method to reduce students who are addicted to games. The application of individual counseling with a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to students addicted to online games involves a series of steps designed to help students overcome their addiction by identifying and changing unhealthy thought patterns and behaviors.

In conclusion, the application of counseling using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) changes irrational thinking such as online game addiction, becomes rational (reduces online game addiction) and transforms negative behavior into positive behavior. There is advice for students who are addicted to online games to determine clear time limits for playing online games and obey with discipline. This can help avoid excessive addictive behavior.

ABSTRAK

Khilmi, Muhammad Rifki Yunan. 2023. **Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mereduksi Siswa yang Kecanduan Game Online di SMA Walisongo Pecangaan Jepara**. Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing (2) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd.Kons.

Kata kunci: *Game online, konseling, REBT,*

Latar belakang penelitian ini adalah mengetahui bahwa kecanduan *game online* di usia remaja dapat menimbulkan dampak yang buruk seperti muncul rasa malas untuk belajar, menurunnya nilai akademik, kurangnya jam tidur yang diperlukan oleh remaja, dan munculnya masalah-masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perilaku bermain game online yang berlebihan bisa menimbulkan dampak yang negatif, terutama pada remaja yang bisa menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya adalah masalah kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan dari konseling individu dalam upaya mereduksi siswa yang kecanduan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (X) terhadap siswa yang kecanduan *game online* (Y) di SMA Walisongo.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 3 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian yang dilaksanakan ini menggunakan data primer yang didapatkan langsung dari responden dengan cara memberikan angket kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi klasik, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian berdasarkan uji Paired Sample T-Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.003$ atau < 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi siswa yang kecanduan *game online* di SMA Walisongo Pecangaan Jepara.

Terdapat pengaruh dari perlakuan konseling individu menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi siswa yang kecanduan *game*. Penerapan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap siswa yang kecanduan game online melibatkan langkah yang dirancang untuk membantu siswa mengatasi kecanduan mereka dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.

Kesimpulannya Penerapan konseling menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mengubah pemikiran irasional seperti kecanduan game online, menjadi rasional (mengurangi kecanduan game online) dan mengubah perilaku negatif ke dalam perilaku yang positif. Adapun saran untuk siswa yang kecanduan game online agar menentukan batasan waktu yang jelas untuk bermain game online dan patuhi dengan disiplin. Ini bisa membantu menghindari perilaku kecanduan yang berlebihan.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LOGO.....	ii
JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Secara praktis.....	7
1.4.2. Secara teoritis,.....	8
1.5. Definisi Operasional.....	8
1.5.1. Konseling Individu	8
1.5.2. Kecanduan Game Online	8
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1. Teori-Teori yang Relevan	9
2.1.1. Bimbingan Konseling	9
2.2. Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	11
2.2.1. Pengertian	11
2.2.2. Tujuan dalam Metode REBT	13
2.2.3. Ciri-ciri Metode REBT	14
2.2.4. Langkah Pelaksanaan REBT	16
2.2.5. Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i> menggunakan Metode REBT ...	18
2.3. Game Online.....	20
2.3.1. Pengertian	20

2.3.2. Kecanduan Game Online	21
2.3.3. Faktor yang membuat Kecanduan <i>Game Online</i>	22
2.3.4. Indikator Kecanduan <i>Game Online</i>	25
2.4. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> untuk Mengurangi Kecanduan Game Online	30
2.5. Penelitian yang Relevan	33
2.6. Kerangka Berpikir	35
2.7. Hipotesis Penelitian	36
BAB III	38
METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1. Rancangan Penelitian	38
3.2. Populasi dan Sampel	39
3.2.1. Populasi	39
3.2.2. Sampel	39
3.3. Teknik Pengumpulan Data	40
3.4. Analisis Data	46
3.4.1. Uji Homogenitas	46
3.4.2. Uji Hipotesis	47
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN	48
4.1. Deskripsi dan Pembahasan Hasil Analisis Data	48
4.1.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	52
4.1.2. Instrumen Setelah Uji Validitas & Reliabilitas	54
4.1.3. Hasil Data Pretest dan Posttest	56
4.1.4. Pembahasan	58
BAB V	64
SIMPULAN	64
5.1. Kesimpulan	64
5.2. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Berpikir	36
Gambar 4. 1 Data Diagram Pretest dan Posttest	56
Gambar 5. 1 Pengujian Validitas	103
Gambar 5. 2 Pengujian Kondisi Siswa.....	103
Gambar 5. 3 Pelaksanaan Treatment 1	104
Gambar 5. 4 Pelaksanaan Treatment 2.....	104
Gambar 5. 5 Pelaksanaan Treatment 3.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3. 3 Pedoman Observasi.....	41
Tabel 3. 4 Pemberian Skor Skala Berdasarkan Skala Likert	42
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Angket Kecanduan Game Online.....	43
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Instrument	52
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas Instrument	54
Tabel 4. 3 Kisi-kisi Instrument	54
Tabel 4. 4 Data Pretest dan Posttest Siswa yang Kecanduan Game Online	56
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas	57
Tabel 4. 7 Paired Sample Test	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Observasi 1.....	72
Lampiran 2 Hasil Observasi 2.....	73
Lampiran 3 Hasil Observasi 3.....	74
Lampiran 4 Uji Coba Kisi-Kisi Instrumen.....	75
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen (Setelah Uji Validitas & Reliabilitas).....	78
Lampiran 6 Skala Penilaian Kecanduan Game Online (Instrumen)	80
Lampiran 7 Tabulasi Uji Coba Instrumen.....	82
Lampiran 8 Laporan Pelaksanaan Konseling.....	83
Lampiran 9 Surat Balasan	85
Lampiran 10 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	86
Lampiran 11 Hasil Pengujian Instrumen Penelitian.....	90
Lampiran 12 Kuisioner Penelitian	91
Lampiran 13 Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest.....	93
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	94
Lampiran 15 Output SPSS	100
Lampiran 16 Dokumentasi	103
Lampiran 17 Surat Pernyataan Keaslian Skripsi.....	106
Lampiran 18 Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi	107
Lampiran 19 Permohonan Ujian Skripsi.....	108