

**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP REMAJA USIA 13-18 TAHUN DI
KELURAHAN PADANG BULAN KECAMATAN
RANTAU UTARA KABUPATEN LABUHANBATU**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

**OLEH:
AIDA RABHANI
NIM. 21 302 00003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP REMAJA USIA 13-18 TAHUN DI KELURAHAN PADANG BULAN KECAMATAN RANTAU UTARA KABUPATEN LABUHANBATU



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

**OLEH:
AIDA RABHANI
NIM. 21 302 00003**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP REMAJA USIA 13-18 TAHUN DI KELURAHAN PADANG BULAN KECAMATAN RANTAU UTARA KABUPATEN LABUHANBATU



SKRIPSI



*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

**OLEH:
AIDA RABHANI
NIM. 21 302 00003**

PEMBIMBING I

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP. 198101262015032003

PEMBIMBING II

Dr. Pahrir Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal: Skripsi
An. Aida Rabhani

Padangsidempuan, 02 Juni 2025
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan
Ilmu Komunikasi
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi an. Aida Rabhani yang berjudul Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Program Studi/ Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsinya ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

PEMBIMBING I



Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi.
NIP. 198101262015032003

PEMBIMBING II



Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I.
NIP.198808272015031003

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aida Rabhani
NIM : 2130200003
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak syah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Pasal 14 Ayat 12 Tahun 2023.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat 3 Tahun 2023 tentang kode etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 07 Juni 2025
Saya yang menyatakan,



Aida Rabhani
NIM. 21 302 00003

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aida Rabhani

NIM : 2130200003

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Alamat : Jl. Taruna 45, Kel.Padang Bulan,Kec. Rantau Utara, Kab.
Labuhanbatu

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa segala dokumen yang saya lampirkan dan berkas pendaftaran Sidang Munaqasyah adalah benar. Apabila dikemudian hari ditemukan dokumen-dokumen yang tidak benar atau palsu, maka saya bersedia dikenakan sanksi dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai persyaratan mengikuti ujian munaqasyah.

Padangsidempuan, 04 Juni 2025
Saya yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a postage stamp. The stamp is a 2000 Rupiah stamp from Indonesia, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '2000', 'METERAI TEMPAK', and '44AMX306634788'.

Aida Rabhani
NIM. 21 302 00003

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan di bahwa ini:

Nama : Aida Rabhani
NIM : 2130200003
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Hak Bebas Royalty Noneklusif (*Non Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi kecanduan Game Online terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu”**. Dengan hak bebas Royalty Noneklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, 04 Juni 2025
Yang menyatakan



Aida Rabhani
NIM. 21 302 00003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Aida Rabhani
NIM : 2130200003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.

Ketua



Dr. Sholeh Fikri, M.Ag
NIP. 196606062002121003

Sekretaris



Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003

Anggota



Dr. Sholeh Fikri, M.Ag
NIP. 196606062002121003



Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003



Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi.
NIP. 198101262015032003



Siti Wahyuni Siregar, S. Sos, I. M., Pd.I
NIP. 198807092015032008

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidimpuan
Hari/Tanggal : Rabu, 04 Juni 2025
Pukul : 08.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus / 82, 5(A)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,58
Predikat : Pujian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: *W*Un.28/F.4c/PP.00.9/06/2025

Judul Skripsi : **PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP REMAJA USIA 13-18 TAHUN DI KELURAHAN PADANG BULAN KECAMATAN RANTAU UTARA KABUPATEN LABUHANBATU**

Nama : **Aida Rabhani**
NIM : **2130200003**
Program Studi : **Bimbingan Konseling Islam**

Telah dapat diterima untuk memenuhi
Syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidimpuan, Juni 2025

Dekan,



Magdalena

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001

Abstrak

Nama : Aida Rabhani
NIM : 2130200003
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi Kecanduan *Game Online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu

Kecanduan *game online* adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengendalikan hasrat atau keinginan untuk bermain *game online* secara berlebihan, kompulsif atau memuaskan diri sehingga para *gamers* tidak dapat menghentikan aktivitasnya, *game online* yang pada akhirnya mempengaruhi aktivitas sehari-hari. *Game Online* bukan hanya dimainkan oleh remaja laki-laki saja, remaja perempuan juga ikut bermain *game online* tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecanduan *game online* pada remaja usia 13-18 tahun, mendeskripsikan Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), serta menganalisis efektivitasnya dalam mengatasi kecanduan tersebut. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Action Research* (penelitian tindakan) adalah suatu pendekatan yang melibatkan kolaborasi antara peneliti dan partisipan untuk mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, dan mengevaluasi hasilnya. Penelitian ini memiliki 22 orang informan, dengan data primer 7 orang remaja kecanduan *game online*, dan data sekunder 15 orang yang terdiri dari orang tua perempuan, teman sebaya yang tidak kecanduan *game online* dan 1 orang kepala desa, dengan menggunakan wawancara tidak terstruktur dan observasi non partisipan. Hasil penelitian setelah dilakukannya Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menunjukkan bahwa remaja mulai dari siklus I pertemuan I, pertemuan II dan pertemuan III dan siklus II pertemuan I, pertemuan II dan III remaja sudah ada perubahan yang sesuai. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang awalnya 7 orang setelah dikonseling berubah menjadi 2 orang. Remaja yang sering begadang, bangun kesiangan yang awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 1 orang, yang tidak patuh terhadap orang tua awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 1 orang dan sholat tertunda-tunda yang awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 2 orang. Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda tidak sepenuhnya berhasil, karena masih ada remaja yang belum berubah, tetapi termasuk efektif karena sebagian besar mengalami perubahan.

Kata Kunci : Konseling, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Game Online*.

Abstract

Nama : Aida Rabhani
NIM : 2130200003
Judul Skripsi : *Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Overcome Online Game Addiction in Adolescents Aged 13-18 Years in Padang Bulan Village, Rantau Utara District, Labuhanbatu Regency*

Online game addiction is a condition in which a person cannot control the desire or urge to play online games excessively, compulsively or self-satisfyingly so that gamers cannot stop their activities, online games that ultimately affect daily activities. Online games are not only played by male teenagers, female teenagers also play online games. This study aims to determine the condition of online game addiction in adolescents aged 13-18 years, describe the Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling, and analyze its effectiveness in overcoming the addiction. The type of research used is Action Research research, an approach that involves collaboration between researchers and participants to identify problems, plan actions, and evaluate the results. This study has 22 informants, with primary data of 7 adolescents addicted to online games, and secondary data of 15 people consisting of female parents, peers who are not addicted to online games and 1 village head, using unstructured interviews and non-participant observation. The results of the study after the Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling showed that adolescents starting from cycle I meeting I, meeting II and meeting III and cycle II meeting I, meeting II and III adolescents have changed accordingly. Adolescents who are addicted to online games which were initially 7 people after counseling changed to 2 people. Adolescents who often stay up late, wake up late which were initially 7 people after counseling, changed to 1 person, those who are disobedient to their parents were initially 7 people after counseling, changed to 1 person and delayed prayers which were initially 7 people after counseling, changed to 2 people. The Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling for adolescents who play online games all day and are addicted to online games, adolescents who often stay up late, wake up late, disobedient to their parents and delayed prayers was not completely successful, because there are still adolescents who have not changed, but it is effective because most of them have changed.

Keywords: *Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Online Games.*

تجريدي

عابدة رباني
٢١٣٠٢٠٠٠٠٣
اسم :
نيم :
عنوان الرسالة : تطبيق استشارات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للتغلب على إدمان الألعاب عبر الإنترنت للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٨ عاما في قرية بادانج بولان ، منطقة رانتاو أوتارا ، لابوهانباتو ريجنسي

إدمان الألعاب عبر الإنترنت هو حالة يكون فيها الشخص غير قادر على التحكم في الرغبة أو الرغبة في ممارسة الألعاب عبر الإنترنت بشكل مفرط أو قهري أو راض عن نفسه حتى لا يتمكن اللاعبون من إيقاف أنشطتهم ، والألعاب عبر الإنترنت التي تؤثر في النهاية على الأنشطة اليومية. لا يتم لعب الألعاب عبر الإنترنت من قبل الأولاد المراهقين فحسب ، بل تشارك الفتيات المراهقات أيضا في هذه الألعاب عبر الإنترنت. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد حالة إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٨ عاما، ووصف تطبيق استشارة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني (REBT)، وتحليل فعاليتها في التغلب على هذا الإدمان. نوع البحث المستخدم هو البحث الإجرائي (البحث الإجرائي) هو نهج يتضمن التعاون بين الباحثين والمشاركين لتحديد المشكلات وتخطيط الإجراءات وتقييم النتائج. تضمنت هذه الدراسة ٢٢ مخربرا ، مع بيانات أولية ل ٧ مراهقين مدمنين على الألعاب عبر الإنترنت ، وبيانات ثانوية ل ١٥ شخصا تتكون من آباء وأمهات وأقران لم يكونوا مدمنين على الألعاب عبر الإنترنت ورئيس قرية واحد ، باستخدام مقابلات غير منظمة وملاحظات غير مشاركة. أظهرت نتائج الدراسة بعد تنفيذ استشارة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أن المراهقين بدءا من الدورة الأولى من الاجتماع الأول والاجتماع الثاني والاجتماع الثالث والاجتماع الثاني والاجتماع الثاني للمراهقين كان لديهم تغييرات وفقا لذلك. تحول المراهقون الذين كانوا مدمنين على الألعاب عبر الإنترنت والتي كانت في البداية ٧ أشخاص بعد الاستشارة إلى شخصين. المراهقون الذين غالبا ما يبقون مستيقظين لوقت متأخر ، يستيقظون في فترة ما بعد الظهر التي كانت في البداية ٧ أشخاص بعد الاستشارة ، وتغيروا إلى شخص واحد ، الذين عصوا الوالدين في البداية ٧ أشخاص بعد الاستشارة ، وتغيروا إلى شخص واحد وتأخروا الصلاة التي كانت في البداية ٧ أشخاص بعد الاستشارة ، تغيرت إلى شخصين. إن تطبيق استشارة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للمراهقين الذين يلعبون الألعاب عبر الإنترنت طوال اليوم ومدمنون على الألعاب عبر الإنترنت ، والمراهقين الذين غالبا ما يبقون مستيقظين لوقت متأخر ، ويستيقظون مبكرا ، ويعصون والديهم ويماطلون الصلوات ، ليسوا ناجحين تماما ، لأنه لا يزال هناك مراهقون لم يتغيروا ، لكنهم فعالون لأن معظمهم يعانون من تغييرات n.

الكلمات المفتاحية: الاستشارة ، العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ، الألعاب عبر الإنترنت.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Untaian *Shalawat* serta Salam senantiasa tercurahkan kepada insan mulia Nabi Besar Muhammad SAW, figur seorang pemimpin yang patut iconot dan diteladani, *madinatul 'ilmi*, pencerah dunia dari kegelapan beserta keluarga dan para sahabatnya.

Skripsi ini berjudul: **“Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* terhadap Remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten LabuhanBatu”** ditulis untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada bidang Bimbingan Konseling Islam di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bantuan, bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak, maka sulit bagi peneliti untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, peneliti mengucapkan banyak terimakasih utamanya kepada;

1. Rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M. Ag.; Wakil Rektor I Bidang Akademik dan pengembangan Lembaga Bapak Prof. Dr. Erawadi, M. Ag.; Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan,

- Bapak Dr. Anhar, M.A.; dan Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Ibu Dr. Magdalena, MA.; Wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Anas Habibi Ritonga, MA. Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag. Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama; Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag.
 3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Pembimbing I peneliti, Ibu Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi., yang selalu membantu, memotivasi, membimbing dan sangat sabar dalam menghadapi saya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
 4. Pembimbing II Bapak Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I., yang telah sabar menghadapi peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini dan menyediakan waktunya untuk memberikan pengarahan, motivasi, bimbingan dan ilmu yang sangat berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
 5. Kepada seluruh civitas Akademika UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan dalam proses perkuliahan di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
 6. Kepala Perpustakaan serta pegawai perpustakaan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Bapak Yusri Fahmi, M.Hum., yang telah

memberikan kesempatan dan fasilitas bagi peneliti untuk memperoleh buku-buku dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak serta Ibu dosen UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang dengan ikhlas telah memberikan ilmu pengetahuan dan dorongan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam proses perkuliahan di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
8. Kepala Lurah Padang Bulan Bapak Arief Kurniawan, S. STP, beserta aparatnya yang dengan ikhlas telah memberikan kontribusi dan dorongan semangat bagi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teristimewa penghargaan dan terima kasih yang tak ternilai saya hanturkan kepada Ayahku tersayang, tercinta Soufyan Dalimunthe dan Ibunda tercinta sekaligus syurgaku Dani Suriah yang telah mendidik dan selalu berdoa tiada hentinya, yang paling berjasa dalam hidup peneliti yang telah banyak berkorban serta memberi dukungan moral dan material, serta berjuang tanpa mengenal lelah dan putus asa demi kesuksesan dan masa depan putra dan putrinya, semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada kedua orang tua tercinta dan semoga diberi balasan atas perjuangan mereka dengan surga firdaus-Nya.
10. Terimakasih kepada Abang tercinta Galang Rambu Anarki, satu-satunya menjadi garda terdepan untuk saya, selalu memberikan motivasi dan menuntun peneliti untuk semangat, berdoa dan mendukung peneliti.
11. Untuk teman-teman terdekat, Elviana Siregar, Amelia Putri, Artika Harahap, dan teruntuk teman-teman Prodi BKI Nim 21 UIN Syahada Padangsidempuan

yang selalu memberikan motivasi dan dukungan semangat dan bantuan doa kepada peneliti agar tidak putus asa dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat menyelesaikan dengan baik.

12. Teruntuk Teman kost yang 24 jam bersama saya, Elida, Erin, Sakina, Syifa, Ainun, Leni, terimakasih kepada teman-teman yang selalu mendukung, dan mengingatkan dalam kegiatan apapun, selalu sama-sama berdoa dalam situasi apapun, dan menjadi keluarga besar kedua setelah rumah, bercerita, bermain, sedih, bahagia sudah dilewatkan bersama.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan studi dan melakukan penelitian sejak awal hingga selesainya skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada peneliti sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan skripsi ini, semoga bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.

Padangsidempuan, 01 Juni 2025

Penulis

Aida Rabhani

Nim. 21 302 00003

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama Huruf Latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	s`a	s`	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	z`al	z`	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	ṣad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..’..	Apostrof

ي	Ya	Y	Ye
---	----	---	----

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
	fathah	A	A
	Kasrah	I	I
	dommah	U	U

2. Vokal rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama
	fathah dan ya	Ai	a dan i
	fathah dan wau	Au	a dan u

Maddah adalah vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda.

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
	fathah dan alif atau ya	\bar{a}	a dan garis atas
	Kasrah dan ya	i	i dan garis dibawah
	dommah dan wau	\bar{u}	u dan garis di atas

C. Ta Mar butah

Transliterasi untuk *tamar butah* ada dua:

- a. *Ta Marbutah* hidup yaitu *Ta Marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dommah, transliterasinya adalah /t/.
- b. *Ta Marbutah* mati yaitu *Ta Marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ۱. Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

F. Hamzah

Dinyatakan didepan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya terletak di tengah dan diakhir kata. Bila hamzah itu diletakkan diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun *huruf*, ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

H. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

I. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu keresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

Sumber: Tim Puslitbang Lektur Keagamaan. *Pedoman Transliterasi Arab- Latin, Cetakan Kelima*, Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur Pendidikan Agama, 2003.

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
BERITA ACARA MUNAQASYAH	
SURAT PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah	9
C. Batasan Istilah	9
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian	15
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORI	18
A. Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	18
1. Pengertian Penerapan	18
2. Pengertian Konseling.....	18
3. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	19
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	22
5. Pandangan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> terhadap Manusia ..	24
6. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	26
7. Proses Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	29

B. Kecanduan <i>Game Online</i>	31
1. Pengertian Kecanduan.....	31
2. Pengertian <i>Game Online</i>	32
3. Jenis- Jenis <i>Game online</i>	33
4. Ciri- Ciri Kecanduan <i>Game online</i>	34
5. Dampak Kecanduan <i>Game online</i>	36
6. Faktor- Faktor Kecanduan <i>Game Online</i>	41
C. Remaja	43
1. Pengertian Remaja	43
2. Perkembangan Remaja.....	45
3. Ciri-Ciri Masa Remaja	47
D. Kajian Terdahulu	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
2. Jenis dan Metode Penelitian.....	52
3. Informan Penelitian	53
4. Sumber Data.....	53
5. Instrumen Pengumpulan Data	54
6. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	58
7. Teknik Pengecekan Keabsahan Data.....	60
8. Prosedur Penelitian.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	73
A. Temuan Umum	73
1. Letak Geografis	73
2. Gambaran Umum Kelurahan Padang Bulan	73
3. Keadaan Masyarakat Kelurahan Padang Bulan	74
B. Temuan Khusus	75
1. Kondisi Kecanduan <i>Game Online</i> Remaja	75
2. Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	78
3. Efektifitas Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecanduan <i>Game Onine</i>	98

C. Hasil Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>.....	99
D. Analisis Hasil	106
E. Keterbatasan Penelitian	108
BAB V PENUTUP.....	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. IV. 1 Nama Remaja Kecanduan <i>Game Online</i>	81
Tabel. IV. 2 Hasil Perubahan Siklus 1 Pertemuan	187
Tabel. IV. 3 Hasil Perubahan Siklus 1 Pertemuan	289
Tabel. IV. 4 Hasil Perubahan Siklus II Pertemuan	193
Tabel. IV. 5 Hasil Perubahan Siklus II Pertemuan II.....	97
Tabel. IV. 6 Kesimpulan Hasil Perubahan Siklus I dan Siklus II	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Game <i>PUBG Mobile</i>	33
Gambar II. 2 Game <i>Mobile Legend</i>	34
Gambar III. 3 Desain pelaksanaan PTL.....	61
Gambar IV. 4 Data durasi bermain <i>game online</i>	76
Gambar IV. 5 Data hasil perubahan durasi bermain <i>game online</i>	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Game Online adalah salah satu jenis permainan yang awalnya dimainkan pada komputer dengan menggunakan jaringan internet sebagai medianya untuk dapat memainkan *game online*. Penyedia layanan internet kadang-kadang menawarkan *game online* sebagai fitur tambahan untuk langganan layanan atau bahkan *game online* tersebut dapat digunakan langsung di sistem yang dibuat oleh pengembang *game*. *Game online* tidak akan bisa dimainkan jika tidak terhubung dengan jaringan internet, dan kelebihan dari *game online* aksesnya mudah dan menarik saat dimainkan. *Game online* saat sekarang ini tidak hanya dimainkan di komputer saja akan tetapi sekarang banyak bermunculan *game online* yang dapat dimainkan di android/smartphone yang dapat diperoleh melalui aplikasi (*Playstore*).¹

Game online, yang dikenal sebagai "*online games*", adalah permainan (*games*) yang dimainkan di dalam jaringan (baik LAN maupun Internet) dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan yang kalah. *Game online* sangat berbeda dengan *game offline* karena memberi para pemainnya kesempatan untuk bermain dengan orang-orang terdekat didalam dunia maya.

¹ Muhammad Wahid and Ahmad Fauzan, 'Game Online Sebagai Pola Perilaku', *Kinesik*, 8.3 (2021), 275–83.

Indonesia adalah salah satu pasar industri *game* terbesar di dunia. terutama *game mobile* atau permainan video yang dimainkan melalui telepon seluler, ataupun komputer. Berdasarkan laporan *We Are Social* yang dikutip oleh Yoanira, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat total persentase 94,5% pengguna internet game berusia 16-64 tahun di Indonesia per Januari 2022.¹ Pemain dari berbagai negara juga banyak bermain *game online* terutama yang berusia remaja, karena banyaknya bermain remaja menjadi kecanduan *game online*.² Kecanduan *game online* adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengendalikan hasrat atau keinginan untuk bermain *game online* secara berlebihan, kompulsif atau memuaskannya sehingga para *gamers* tidak dapat menghentikan aktivitasnya, *game online* yang pada akhirnya mempengaruhi aktivitas sehari-hari.³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga menemukan bahwa sebanyak 54,1% remaja di Indonesia yang berusia antara 15 tahun dan 18 tahun kecanduan *game online*, 32% dari remaja laki-laki dan 22,1% dari remaja perempuan kecanduan *game online*. Untuk bermain *game online*, para remaja menghabiskan waktu antara 2-10 jam setiap minggu. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan

¹ Yoanira Gandhitama Mukti, *Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja Di Desa Tegalarum Kecamatan Fakultas Dakwah September, 2022.*

² Rahmi Kurniawati and Harmaini Harmaini, 'Kecanduan Game Online Dan Empati Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 16.1 (2020), 65.

³ Fitriatun Solikhah, 'Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal A Isyraq*, 1.1 (2018), 62–82.

game online sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur, sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan dalam kelompok usia 12-22 tahun.⁴ Selain itu, di Indonesia dari 43,7 juta orang yang bermain *game online*, 77,2% dari para remaja membeli produk virtual yang terkait dengan permainan *game online*. Sebagian besar pembeli virtual *game* berusia antara 14 sampai dengan 40 tahun. Pengguna internet terbanyak berasal dari strata ekonomi sosial bagian bawah, dengan 74,62%, menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dikutip oleh Linda, harga produk virtual *game* berkisar dari yang termurah hingga yang termahal. Sebagai contoh, harga skin tertinggi *Game Mobile Legend* adalah 1 juta rupiah.⁵

Game online memiliki efek positif saat dimainkan seperti melatih konsentrasi, berfikir secara efektif, pengembangan kepercayaan diri karena setiap *game* memiliki tantangan yang berbeda, mulai dari tantangan yang berskala rendah hingga tinggi. Tetapi *game online* tidak hanya memiliki efek positif, tetapi juga memiliki efek negatif yaitu kecanduan pada pemain terutama pada kategori usia remaja. Menurut data dari KEMENKES (Kementrian Kesehatan) bahwa kecanduan bermain *game online* ini dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis dan dapat menyebabkan kualitas tidur memburuk,

⁴ Mona Fitri Gurusinga, 'Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019', *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2.2 (2020), 1-8 .

⁵ Linda Hotmaida, 'Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Di SMA Negeri 18 Kota Bandung', *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16.2 (2021), 55-59.

lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk.⁶ *Game online* yang mudah dimainkan kapan saja dan di mana saja dapat membuat pemain game yang berusia remaja menjadi ketergantungan atau kecanduan *game online* dengan durasi 2-10 jam setiap minggunya, yang mengakibatkan pemain *game* yang berusia remaja berperilaku kompulsif, mengganggu kegiatan utama yaitu sholat, belajar, membantu orang tua, dan menyebabkan rasa tidak nyaman jika remaja tidak bermain *game online*.⁷

Sesungguhnya, usia remaja merupakan masa yang paling penting untuk diperhatikan. Santrock mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai dari usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 atau 21 tahun, istilah remaja dikenal dengan istilah "*adolescentia*" yang berasal dari bahasa lain "*adolescere*" kata bendanya "*adolescentia*" yang berarti remaja, yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangannya tumbuh menjadi dewasa.⁸

Seiring bertambahnya usia makin berkembang pula intelektualitas dan kematangan psikologis pada manusia. Namun sebelum mencapai kematangan itu ada beberapa tahap yang paling menentukan jati diri adalah pada saat memasuki usia remaja. Masa remaja adalah masa penuh

⁶ Kemenkes RI. Kebutuhan tidur sesuai usia. <http://p2ptm.kemkes.go.id>. diakses 22 September 2018.

⁷ Eryzal Novrialdy, 'Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya', *Buletin Psikologi*, 27.2 (2019), 148.

⁸ Sri Rumini dan Siti Sundaro, *Perkembangan anak dan remaja*, (PT. Rineka Cipta, 2004), hlm,53.

dinamika, terutama pada fase remaja awal. Hal ini disebabkan pada fase remaja awal berlangsung bersamaan pada masa pubertas atau pada masa perubahan fisik dari masa anak-anak menuju dewasa. Perubahan tersebut mendorong timbulnya isu dan permasalahan dalam fase remaja awal ini.⁹

Dari beberapa pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang mengalami perkembangan pada pikiran, sosial, dan emosi. Masa remaja dimulai pada usia 10–12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun. Masa remaja juga dimulai dengan perubahan fisik yang cepat, seperti perubahan bentuk tubuh perkembangan dan bertambah berat dan tinggi, secara seksual dan mengalami perubahan dalam penampilannya, yang akan berbeda-beda antara anak satu dan lainnya.

Game online memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan, termasuk remaja. Ini adalah masa transisi antara usia 10 hingga 12 tahun dan usia 18 hingga 22 tahun. Remaja mengalami fase perkembangan yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Namun, dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih mudah ketergantungan *game online*. Hal ini disebabkan oleh emosi remaja yang cenderung kuat, tidak terkontrol, dan tampak tidak rasional, sehingga dapat memengaruhi

⁹ Oti Aprillia, Nadia Gufran, and Linda Yarni, 'Perkembangan Masa Puber', *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2.3 (2024), 261–75.

minat dan tingkah laku remaja, masa usia yang ketergantungan dengan teknologi dan IT.¹⁰

Solusi untuk mengatasi kecanduan khususnya ketergantungan pada *game online* adalah dengan terapi psikologis agar remaja mampu untuk melawan pikiran irasional yang terjadi pada dirinya sendiri. Salah satu teknik dalam konseling adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* yang terbukti untuk mengatasi kecanduan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Young, yang dikutip oleh Saputri dan Nuryono ditemukan bahwa penerapan REBT dapat mengurangi perilaku kecanduan dan meningkatkan kesadaran diri individu terhadap pola pikir yang tidak rasional. REBT merupakan teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis dan berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang menyebabkan emosi negatif. Individu diajarkan untuk mengakui keyakinan yang tidak realistis dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Dengan memberi remaja alat untuk menghadapi tantangan dan stres secara lebih konstruktif, proses ini dapat membantu remaja mengurangi kecanduan.¹¹

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Kelurahan Padang bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu pada saat penelitian tanggal 23 Oktober 2024 peneliti melihat

¹⁰ Eryzal Novrialdy, Herman Nirwana, and Riska Ahmad, 'High School Students Understanding of the Risks of Online Game Addiction', *Journal of Educational and Learning Studies*, 2.2 (2019), 113.

¹¹ M O Saputri and W Nuryono, 'Studi Kepustakaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online', *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 2018, 801-17.

beberapa remaja mengalami masalah dengan kecanduan *game online* diketahui bahwa:

Sebagian dari remaja banyak menghabiskan waktu luang untuk bermain game setiap harinya sebagai bentuk hiburan namun ada yang tidak bisa mengontrolnya sehingga bermain *game online* menjadi aktivitas yang rutin dan tidak dapat para remaja tinggalkan setiap harinya, ada yang sampai seharian, sehingga lupa membantu orangtua di rumah, menunda-nunda mengerjakan sesuatu bahkan ada remaja yang sampai rela begadang untuk bermain game online, dan menunda sholat 5 waktu, bukan hanya satu yang mengalami hal ini hasil yang diteliti peneliti berjumlah 5 orang remaja mengalami hal yang sama, dikarenakan selama di rumah waktu banyak dihabiskan untuk beraktivitas di rumah.

Dari 10 remaja yang diketahui peneliti memilih bermain *game online*, game online yang paling banyak digunakan para remaja adalah *Mobile Legend* dan para remaja juga sering main bersama atau istilah para *gamers* adalah mabar (main bareng), untuk mengisi aktivitas dan sebagai pengalihan aktivitas di rumah agar tidak bosan dan jenuh dan hal ini akhirnya menjadi kebiasaan yang berdampak negatif pada remaja.¹²

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti di Kelurahan Padang bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu pada saat penelitian tanggal 23 Oktober 2024 peneliti melihat beberapa remaja mengalami masalah dengan kecanduan *game online* diketahui bahwa:

Berdasarkan hasil wawancara bersama Raffi Andika yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian, diketahui bahwa: “Saya mengalami kecanduan bermain *game online* mulai beranjak masuk SMA, bahkan saya rela menghabiskan waktu berjam-jam sampai seharian untuk bermain *game online* saat libur sekolah, dan saya bermain *game online* setelah pulang sekolah sampai begadang semalaman sehingga menyebabkan bangun kesiangan dan telat ke sekolah namun hal ini justru berdampak pada diri saya sendiri, seperti lalai dalam beribadah, lalai melakukan pekerjaan di rumah, lalai dalam tugas sekolah, seperti biasanya yang saya lakukan.

¹² Hasil observasi di kelurahan padang bulan, tanggal 23 oktober 2024, 19.00 Wib.

Biasanya saya bermain *game online* seperti *mobile legend* melalui *smartphone/android*".¹³

Game online permainan yang bisa dimainkan kapanpun penggunaanya ingin bermain, tetapi ketika bermain *game online* sampai kecanduan dan lupa dengan aktivitas remaja sehari-hari, akan berdampak tidak baik dan merupakan perbuatan yang sia-sia dan tidak ada manfaatnya. Seperti yang dijelaskan pada Q.S Al- Mu'minin (23/3) :

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Terjemahannya : “ *Orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan yang tidak berguna)*.”¹⁴

Menurut Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa yang mana hal itu mencakup juga kemusyrikan, sebagaimana yang dikatakan oleh sebagian mereka, dan juga maksiat sebagaimana yang dikemukakan oleh sebagian lainnya, serta berbagai ucapan dan perbuatan yang tidak membawa faedah dan manfaat.¹⁵

Menyukai sesuatu memang boleh-boleh saja termasuk menyukai *game online* seperti Mobile Legend. Namun, jika menyukainya secara berlebihan itu sama sekali tidak baik dan tidak diperbolehkan, apalagi sampai lupa dengan ibadah dan aktivitas yang penting setiap harinya.

Berdasarkan permasalahan yang dilakukan pada hasil observasi lapangan dan wawancara awal yang dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan penerapan *Rational Emotive*

¹³ Hasil wawancara dengan saudara Raffi Andika di kelurahan padang bulan, tanggal 14 November 2024, pukul 20.38 Wib.

¹⁴ <https://quran.nu.or.id/al-muminun/3>

¹⁵ ‘*Tafsir Ibnu Katsir* Surah Al Mukminun.Pdf’.

Behavior Therapy untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja. Peneliti mengangkat masalah ini menjadi judul penelitian yaitu:

“Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Terhadap Remaja usia 13-18 Tahun Di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu”

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka, fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja di Kelurahan Padang Bulan, kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.

C. Batasan Istilah

Batasan istilah adalah ruang lingkup masalah atau upaya membatasi ruang lingkup masalah yang terlalu luas atau lebar sehingga penelitian ini lebih fokus untuk dilakukan. Untuk mengantisipasi terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul proses ini perlu adanya penegasan istilah. Adapun penegasannya adalah :

1. Penerapan

Penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan, baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk

mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Secara bahasa penerapan adalah hal, cara atau hasil.¹⁶

Penerapan adalah proses atau tindakan mengimplementasikan suatu konsep, teori, atau prinsip ke dalam praktik atau situasi nyata. Dalam konteks yang lebih luas, penerapan dapat merujuk pada cara-cara di mana ide-ide atau pengetahuan digunakan untuk mencapai tujuan tertentu, menyelesaikan masalah, atau meningkatkan efisiensi dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, bisnis, teknologi, dan lain-lain.¹⁷

Berdasarkan pengertian diatas bahwa penerapan adalah suatu tindakan, proses untuk mengimplementasikan atau menerapkan suatu teori, prinsip kedalam praktik yang nyata.

2. Konseling

Konseling merupakan proses interaksi antara dua orang individu atau lebih (konselor dan klien), dalam suasana profesional, yang berfungsi dan bertujuan untuk memudahkan perubahan tingkah laku klien, melalui hubungan itu dan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar dimana konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, konsekuensi keadaan sekarang, dan kemungkinan keadaan masa depan.¹⁸

¹⁶ Badudu dan Sutan Mohammad Zain, *Efektifitas Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2010), hal. 1487.

¹⁷ Wahab, *Tujuan Penerapan Program*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2008), hal. 63.

¹⁸ Ati Kusmawati, 'Modul Konseling', *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2019, 1–17.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada klien yang ditangani oleh konselor profesional dengan cara *face to face* untuk membantu klien memahami dirinya sendiri.

3. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy yaitu pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, pikiran dan tingkah laku.¹⁹

Menurut W.S. Winkel *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.²⁰

Dalam penelitian ini, *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah metode yang digunakan untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku. REBT juga menekankan tingkah laku yang bermasalah yang disebabkan oleh pikiran irasional. REBT digunakan untuk mengatasi perilaku remaja yang mengalami kecanduan *game online*.

¹⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015), hlm, 269

²⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hlm. 364.

4. Kecanduan

Kecanduan adalah kondisi yang tidak dapat dikendalikan dan berdampak negatif pada individu seseorang atau penggunaannya, Kecanduan merupakan suatu kondisi ketergantungan akan sesuatu hal yang bisa menjadi kebiasaan kehidupan seseorang.²¹ Kecanduan *game online* bisa dikatakan kecanduan ketika remaja bermain *game online* 1-3 jam perhari atau 4-21 jam perminggu.²²

Dalam penelitian ini, bahwa peneliti menyimpulkan bahwa seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* ketika remaja bermain *game online* sampai 4-21 jam perminggu.

5. *Game Online*.

Game online adalah jenis permainan video yang dimainkan melalui internet atau jaringan komputer. Ini dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer, konsol game, dan perangkat mobile. Pemain dalam game online dapat bermain melawan pemain lain di seluruh dunia, bermain secara kompetitif atau bekerja sama.²³

Berdasarkan definisi di atas, *Game online* adalah permainan yang dimainkan secara *online* melalui jaringan internet, Khususnya dalam *game online* yang disebut *Mobile Legend*, banyak menjadikan kesempatan untuk bersaing dengan orang lain dan merasa bangga jika

²¹ Ramadhika Dwi Poetra, 'BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1. 1-64', *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1.69 (2019), 5-24.

²² Tri Prayuda Dwipha Surbakti, Imas Rafiyah, and Setiawan Setiawan, 'Level of Online Game Addiction on Adolescents', *Journal of Nursing Care*, 5.3 (2023).

²³ Yosefina Ignasia Nija and Ayong Lianawati, 'Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2020), 154-60.

remaja terlihat lebih baik daripada teman-temannya dengan lama bermain menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sampai 8 jam setiap harinya.

6. Remaja

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "remaja" adalah orang yang sudah sampai umur untuk menikah, dewasa, atau muda. Masa remaja adalah salah satu tahap dalam proses pertumbuhan seseorang, transisi masa anak-anak menuju masa dewasa, tetapi belum mencapai tingkat kematangan baik fisik dan mental, berusia di antara 12 dan 18 tahun.²⁴

Menurut Sarwono, yang dikutip oleh Nasikha bahwa klarifikasi remaja terdiri dari tiga tahap perkembangan: remaja awal (usia 11–14 tahun), remaja pertengahan (usia 15-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18–21 tahun). Penelitian ini menargetkan remaja akhir, yang berusia antara 18 dan 21 tahun.²⁵

Berdasarkan definisi diatas remaja adalah suatu tahap perubahan dari anak anak ke dewasa yang umurnya dimulai dari 11 tahun-21 tahun, dan Remaja yang akan diteliti adalah umur 13 sampai dengan 18 tahun.

²⁴ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/REMAJA> Arti kata remaja - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, Diakses pada tanggal 04 November 2023, Pada Pukul 20.30 Wib.

²⁵ Nasikhah, Duratun. *Hubungan antara tingkat religiusitas dengan perilaku kenakalan remaja pada masa remaja awal*. Diss. Universitas Airlangga, 2013.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecanduan *game online* remaja di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu?
2. Bagaimana Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu?
3. Bagaimana Efektifitas Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi kecanduan *game online* sesudah diberikan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap remaja usia 13-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.
2. Untuk mengetahui Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap remaja usia 13-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.
3. Untuk mengetahui Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara Praktis
 - a. Menambah wawasan peneliti tentang bagaimana Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.
 - b. Salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos) pada program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

2. Secara Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis penelitian diharapkan menambah pengetahuan teoritis dalam ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa akhir. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat mengetahui apa yang menyebabkan remaja yang berusia 13-18 tahun mengalami kecanduan *game online* sehingga dapat membantu remaja usia 13-18 tahun untuk mengatasi kecanduan *game online*.

- a. Sebagai Referensi keilmuan mahasiswa di Perpustakaan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Khususnya

yang tertarik dengan judul kecanduan *game online* dan menemukan solusi dan cara mengatasinya.

- b. Sebagai bahan informasi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang judul Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja berusia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai isi skripsi ini dan agar lebih mudah dipahami maka diperlukan suatu sistematika penulisan yang sederhana sehingga pembaca tidak mengalami kesulitan dalam memahami isi proposal ini. Sistematika merupakan suatu pembahasan secara garis besar dari bab-bab yang akan dibahas. Maka penelitian ini menjadi 5 (lima) bab, antara bab satu dengan bab yang lain saling berhubungan.

Bab I Pendahuluan, didalamnya membahas tentang latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Pustaka, didalamnya membahas tentang kajian teori, penelitian terdahulu dan Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu

Bab III mengemukakan Metode Penelitian, yang terdiri didalamnya berisikan jenis dan metode penelitian, Lokasi dan waktu penelitian, Teknik pengumpulan data, dan Teknik pengolahan data dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian. Di bab ini, data yang diperoleh dari penelitian disajikan secara objektif dan dianalisis sesuai dengan rumusan masalah.

Bab V berisi Pembahasan atau Kesimpulan. Di bab ini, peneliti memberikan makna dan interpretasi terhadap hasil penelitian, menarik kesimpulan, serta memberikan saran atau rekomendasi berdasarkan temuan penelitian

BAB II

Kajian Teori

A. Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Pengertian Penerapan

Menurut etimologi, kata dasar "terap" berasal dari awalan "pe" dan sufiks "an", yang berarti proses, cara, atau perbuatan. aplikasi, pemasangan, dan praktik.¹Namun, beberapa ahli berpendapat bahwa penerapan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, untuk kepentingan kelompok tertentu, dan untuk menerapkan teori, metode, atau tindakan tertentu lainnya.

Nurdin Usman mengatakan bahwa implementasi mengarah pada adanya kegiatan, tindakan, dan proses. Implementasi bukan hanya sekedar kegiatan, melainkan suatu aktivitas yang direncanakan terlebih dahulu dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan kegiatan.²

2. Pengertian Konseling

Secara etimologis istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" dan "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "sellan" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".

¹Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm, 1180.

² Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002),hlm,39.

Menurut Prayitno, konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya.

Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana cara memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang. Konseling dengan cara tatap muka, baik secara individu atau lebih dengan memberikan pengetahuan tambahan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli, dengan cara terus menerus dan sistematis.³

3. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy salah satu teori eksistensi Albert Ellis adalah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang berdiri pada pertengahan tahun 1955an. Albert Ellis membuat Teori ini bertujuan untuk memahami manusia sebagaimana adanya, seorang manusia yang sadar akan dirinya dan sadar akan apa yang dihadapinya. Tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah untuk melatih seseorang untuk mengatasi pikiran-

³ Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya,2008), cetakan kedua, hlm, 99.

pikiran yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya. Manusia adalah makhluk yang berkembang dan bertindak, yang berarti mereka berpikir, bernapas, dan berkehendak dan bebas. Manusia sebagai subjek yang sadar akan adanya apa yang dihadapinya Menurut perspektif Ellis, psikologi perilaku rasional emosional adalah terapi yang sangat menyeluruh yang menangani masalah perilaku, kognisi, dan emosi.⁴

Richard Nelson mengemukakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy*, adalah metode untuk mengajarkan kembali seorang klien untuk memahami apa yang menyebabkan individu mengalami gangguan emosional, mencoba mengubah agar objek pikiran irasionalnya mengharapkan keuntungan atau konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan pola pikir yang salah, dan sebaliknya, kata-kata yang tepat menunjukkan pola pikir yang tepat.

1. *Rational*

Rational berarti pikiran rasional/logis individu, dimana individu konselor harus bisa membantu individu yang sedang mengalami kecanduan *game online* untuk berpikir lebih rasional, karena ketika individu mengalami kecanduan bermain *game online* remaja akan memiliki pikiran yang tidak rasional.⁵

⁴ Gantina, Eka, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:PT Indeks,2011), hlm, 201

⁵ Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2021), hlm, 299.

2. *Emotive*

Emotive adalah energi perasaan yang dirasakan oleh remaja tersebut, dimana konselor membantu remaja tersebut untuk mengatasi perasaan yang dirasakan sehingga daya ikat yang dimiliki oleh remaja dapat berkurang. Ketika sudah mengalami kecanduan, maka remaja akan mengalami emosi yang tidak menentu ketika diganggu saat bermain *game online* dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kecanduan *game online*.

4. *Behavior*

Behavior dalam pendekatan REBT berarti perilaku, dimana konselor mencoba untuk mengubah cara berperilaku negatif individu, cara berperilaku negatif yang disebabkan oleh kecanduan yang dialami oleh individu akan membuat remaja terus menerus bermain *game online* dan jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Di sini konselor membantu mengubah cara berpikir yang berperilaku negatif akibat kecanduan bermain *game online* sehingga menyebabkan individu jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

5. *Therapy*

Therapy adalah proses yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan tidak rasional yang menyebabkan masalah emosional dan perilaku. Dengan menggunakan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti,

REBT memberikan alat dan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu.

WS Winkel berpendapat bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan, interaksi pikiran dan akal sehat, emosi dan berperilaku, serta menekankan perubahan yang signifikan dalam cara berpikir dan berperasaan, yang pada gilirannya mengubah perasaan dan perilaku.⁶

Dari beberapa pengertian diatas dapat ditarik Kesimpulan bahwasanya *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang berfokus pada bagaimana sikap manusia berkaitan dengan rasionalitas dan pemikirannya. REBT dapat membantu orang menjadi lebih sadar akan cara berpikir rasional yang lebih baik, terapi yang bertujuan untuk mengubah pikiran yang tidak rasional dan tidak logis menjadi pikiran yang rasional dan logis dengan cara konfrontasi dengan kepercayaan klien serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membicarakan kepercayaan yang tidak rasional.

3. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Menurut Ellis, tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat membantu individu dalam mencapai kemandirian, membantu

⁶ WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Grasindo), hlm 244.

mereka menjadi lebih aktual, dan meminimalkan gangguan emosi untuk membantu mereka menjalani hidup, yang lebih signifikan. Corey menyatakan bahwa ide ini bertujuan untuk mengajarkan klien bagaimana memberikan pemisahan pada pengendalian diri dan menerima kekurangan. Tujuan utama penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk mengajarkan konseli bagaimana mengubah perilaku dan emosi yang tidak terkontrol menjadi individu yang sehat atau baik.⁷

Muhammad Surya menyatakan bahwa tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala jenis perilaku dan agar klien dapat berkembang, ubah pola pikir yang rasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Meningkatkan minat diri sendiri (*Self Interest*), arah diri sendiri (*Self Direction*), toleransi (*Tolerance*), menerima ketidakpastian (*Acceptance of Uncertainty*), fleksibilitas (*fleksibel*), komitmen (*commitment*), penelitian ilmiah (*Scientific Thinking*), mengambil risiko (*Risk Thinking*), dan pengakuan diri sendiri klien (*Self Acceptance*).⁸

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung:PT Refika Aditama,2013), hlm,243.

⁸ Muhammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan & Teori dan Konsep*, (Yogyakarta: Rhineka Cipta,2013), hlm 234.

Dapat disimpulkan bahwa, tujuan Utama Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk membantu klien berpikir dengan rasional dan sehat dengan menggunakan perasaan yang lebih positif dan tindakan yang lebih efektif, untuk menjalani kehidupan yang bermakna sehingga dapat mendorong klien untuk memprioritaskan pencapaian cita-cita hidupnya.

4. Pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap manusia.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional
- b. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar gangguan emosional muncul. Pemikiran itu menentukan reaksi emosional yang sehat atau tidak.
- c. Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional dan irasional. Dengan menggunakan pemikiran rasional dan kemampuan kognitifnya, manusia dapat menghindari kecenderungan irasional.

- d. Pemikiran irasional berasal dari disposisi biologis akibat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya di tempat tinggal seseorang.
- e. Emosi dan pemikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain.
- f. Simbol bahasa digunakan untuk berpikir logis dan tidak logis.
- g. Reorganisasi persepsi dapat mengembalikan pemikiran yang tidak logis-irasional ke pemikiran yang logis-rasional.

Selain itu, Ellis menyatakan bahwa ada tiga hal yang terkait dengan perilaku: (A) peristiwa antecedent, (B) keyakinan, dan (C) konsekuensi emosional yaitu:

- a. Peristiwa *antecedent* (A) adalah semua peristiwa luar yang dialami oleh seseorang, ini dapat berupa fakta, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.
- b. *Belief* (B) adalah kepercayaan, nilai, atau ekspresi diri seseorang tentang sesuatu. Ada dua jenis keyakinan orang, terdiri dari keyakinan yang rasional (keyakinan rasional atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (keyakinan irasional atau iB). Keyakinan rasional adalah keyakinan atau sistem berpikir yang relevan atau tepat, masuk akal, bijak, dan produktif. Sebaliknya, keyakinan tidak rasional adalah keyakinan atau sistem berpikir

yang salah, tidak masuk akal, dan emosional, dan karena itu tidak produktif.

- c. *Emotional Consequence* (C) adalah hasil dari atau reaksi individu terhadap perasaan senang atau kesulitan. Emosional terkait dengan peristiwa antagonis (A). Konsekuensi emosional ini tidak berasal dari A secara langsung, tetapi berasal dari beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB atau iB.⁹

Dalam teori A-B-C, tujuan utama yang harus diubah adalah aspek B, atau sistem kepercayaan, yaitu bagaimana seseorang melihat atau menghayati sesuatu yang tidak rasional. Sementara itu, konselor harus bertindak sebagai pendidik dan motivator untuk mengubah pola pikir klien mereka yang tidak rasional atau keliru menjadi rasional.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah yang menimpa seseorang adalah akibat dari prasangka yang tidak rasional, yang mengakibatkan lingkungan terkena dampaknya secara langsung tanpa diketahui konseli itu sendiri.

5. Teknik- Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai pendekatan kognitif, emotif, dan behavioral untuk menyesuaikan dengan situasi klien, metode REBT berikut:

1) Teknik-Teknik *Kognitif*

⁹ Muhammad Farid Ilhamuddin and others, 'Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok', *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7.1 (2024), 105–18.

Teknik kognitif digunakan untuk mengubah cara klien berpikir. Dewa Ketut yang dikutip oleh Muh Akbar, mengatakan bahwa ada empat tahap Teknik kognitif:

- a. *Cognitive Disputation* adalah upaya untuk merubah keyakinan irasional seorang konseli melalui pendekatan bertanya.
- b. Metode yang dikenal sebagai analisis rasional digunakan untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan memperoleh kepercayaan rasional.
- c. Menghitung skala katastrofi adalah menghitung berapa banyak peristiwa yang menyakitkan. Dengan menggunakan contoh seratus persen, buatlah presentasi peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari paling tinggi ke paling rendah.
- d. Membuat frame ulang, atau reframing, adalah proses mengevaluasi kembali hal-hal yang tidak menyenangkan dan mengecewakan dengan mengubah perspektif konseli.¹⁰

2) Teknik- Teknik *Emotif*

Metode emotif melihat aspek emosi konseli, kemudian mempelajari sumber gangguan saat dia memperbaiki keyakinannya, yang merupakan sumber utama gangguannya. Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT termasuk:

- a. *Rational Emotive Imagery* (REI)

¹⁰ Muh Akbar, Abdullah Pandang, and Abdul Saman, 'Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Perilaku Social Loafing Siswa SMA', *Pinisi Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 4.3 (2024), 358–64.

Konselor meminta klien untuk membayangkan masalah (A) terburuk yang pernah mereka alami. Kemudian Konseli ditanya tentang pendapatnya tentang kejadian dan akibat emosionalnya. Ketika konseli memiliki keyakinan tersebut, apa yang konseli lakukan.

b. *Force Disputing*

Dari proses pemunculan masalah (A) yang menghasilkan keyakinan konseli yang tidak rasional yang kuat tertanam dalam diri konseli B, sehingga konselor membutuhkan pembantahan yang kuat untuk menentang keyakinan irasional konseli. Pembantahan ini dapat berupa kalimat, misalnya, yang dapat mendorong konseli untuk mempertimbangkan kembali keyakinannya.

c. *Accepting The Client Conditionally*

Secara kondisional menerima klien dengan apa adanya tanpa syarat ini diberikan untuk memberi konseli perasaan bahwa, meskipun sifatnya negatif, ia dapat diterima.¹¹

3) Teknik-teknik Behavioral

Terapi REBT banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinan yang tidak rasional dan tidak logis, dengan teknik-teknik yang tergolong behavioristik, yaitu:

¹¹ Albert Ellis and Albert Ellis, 'KAJIAN PUSTAKA 1 . Konseling Rational Emotive Behaviour (REB) Albert Ellis', 2011, 492–93.

- a. *Behavioral disputation*, yaitu memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- b. *Role Playing*, yaitu teknik yang diberikan oleh konselor untuk membantu konseli melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan rasionalnya.
- c. Konselor menggunakan pekerjaan rumah (*Homework Assignment*), atau pekerjaan rumah, yang dapat digunakan sebagai pekerjaan sendiri. Membaca, mendengarkan, menulis, berimajinasi, berpikir, relaksasi, dan distraction, serta tindakan positif adalah beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dengan tugas rumah.

6. Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli:

1. Tahap 1

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami diri sendiri dan mengapa dapat menjadi individu yang irasional. Pada tahap ini mereka diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2. Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional dari konseli. Konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional menjadi lebih baik.

3. Tahap 3

Tahap akhir ini, 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.

Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Dari tahap-tahap terdapat dua tugas utama konselor yaitu:

- a. *Interpersonal*, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana kolaboratif.

- b. *Organizational*, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.¹²

B. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan

Kamus Besar Indonesia mengatakan kecanduan adalah ketika seseorang sangat tertarik pada sesuatu hingga mereka lupa hal lain. Pada awalnya, istilah "kecanduan" digunakan untuk menggambarkan penyalahgunaan obat-obatan, tetapi definisi konsep tersebut memicu perdebatan. Kemudian definisi tersebut diubah dengan menyertakan beberapa tingkah laku yang tidak memiliki sesuatu yang memabukkan, seperti bermain video game, perjudian, kompulsif, makan terlalu banyak, dan menonton televisi. Akibatnya, kecanduan didefinisikan sebagai aktifitas kompulsif yang tidak terkendali tanpa mempertimbangkan akibat negatifnya.¹³

2. Pengertian *Game Online*

Game online adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual *game online*, istilah yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di

¹² Siti Nur Rahmawati, 'Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja', *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3.1 (2022), 38–44

¹³ Lestari Ayu and Sahat Saragih, 'Interaksi Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Games Online Pada Dewasa Awal', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5.02 (2016), 167–73.

zaman yang modern ini. *Game online* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa *game online* identik dengan komputer, game tidak hanya beroperasi di komputer. *Game* dapat berupa *konsol*, *handheld*, bahkan game juga ada di telepon genggam.¹⁴

Adiningtiyas mengungkapkan pengertian *game online* yaitu salah satu jenis permainan pada komputer yang menggunakan jaringan internet sebagai medianya. Terkadang, *game online* disuguhkan oleh layanan penyedia jasa internet sebagai fitur tambahan bahwa pengguna berlangganan menggunakan jasa atau bahkan, *game online* tersebut dapat digunakan langsung disistem yang telah disediakan oleh *developer game*.¹⁵

Berdasarkan pengertian diatas, Kecanduan *game online* adalah kondisi di mana seseorang menunjukkan perilaku bermain *game online* secara berlebihan, kompulsif, dan terus-menerus sehingga sulit untuk mengendalikan atau menghentikan aktivitas tersebut. Kecanduan *game online* bisa dikatakan kecanduan dengan durasi bermain lebih dari 3 jam sehari.¹⁶

3. Jenis-Jenis *Game Online*

¹⁴ Yosua Falentino Rompas, John D Zakarias, and Evelin J R Kawung, 'Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal Ilmiah Society*, 3.1 (2023), 1–11.

¹⁵ Adiningtiyas, S. W. Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, (2017), 4 (1).

¹⁶ <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media>, 2018, *bermain game-online mengisi waktu luang, bersenang-senang, ketergantungan*.

Game online memiliki banyak jenis permainan, mulai dari jenis permainan sederhana yang berbasis teks hingga permainan yang menggunakan grafik kompleks dan bahkan membentuk dunia virtual sehingga seseorang yang memainkannya terasa seperti sedang berada didalamnya. Berikut merupakan jenis-jenis *game online* yang sering dimainkan banyak kalangan remaja berdasarkan pada permainannya:

a. *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games*

Game online jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama, sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan dalam sudut pandang karakter yang dimainkan. Setiap karakter memiliki kemampuan yang berbeda, dan setiap karakter memiliki kemampuan unik, akurasi, refleks, dan faktor lainnya. Game ini biasanya melibatkan banyak orang. Ketika mereka bertempur melawan musuh-musuhnya, pemain biasanya membawa senjata militer sebagai alat peperangan. *Valorant*, *Counter Strike*, *Point Blank*, *PUBG Mobile*, dan *Free Fire* adalah contoh game jenis ini.



Gambar II.1 *Game PUBG Mobile*

b. *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*

Game Online seperti ini melibatkan tokoh khayalan yang bekerja sama untuk membangun cerita. *Game* peran (RPG) biasanya melibatkan kerja sama sosial daripada kompetisi. Maksud dari persaingan adalah bukan kompetisi untuk mendapatkan hadiah, tetapi untuk mengevaluasi seberapa baik permainan seseorang. Dalam permainan RPG, kemampuan individu pemain lebih diutamakan daripada taktik dan kekompakan tim. Dalam permainan peran petualangan (RPG), para pemain biasanya berkumpul dalam satu kelompok. *Ragnarok Online*, *The Lord of the Rings Online*, *Final Fantasy*, dan *Mobile Legend* adalah beberapa contoh genre permainan ini.



Gambar II. 2 *Game Online Mobile Legend*.¹⁷

4. Ciri- ciri Kecanduan *Game Online*

Ketergantungan pada apapun sangatlah tidak baik, termasuk bermain game online. Berlebihan bermain game online dapat

¹⁷ V.A.R.Barao and others, 'Game Online Di Kalangan Remaja (Studi Etnografi Tentang Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Bermain Game Online Di Kecamatan Medan Johor Kota Medan)', *Braz Dent J.*, 33.1 (2022), 1–12.

mengancam atau merusak relatif dengan pekerjaan atau pendidikan pelakunya. Untuk sebagian besar, bermain *game online* adalah cara untuk melarikan diri dari perasaan negatif. Menurut Chen dan Chang yang dikutip Zakarias ada empat indikasi yang dapat menunjukkan bahwa seseorang telah mengalami kecanduan *game online* yaitu:

- a. *Compulsion* (dorongan kuat/kompulsif untuk melakukan sesuatu)
Adanya dorongan kuat untuk melakukan sesuatu secara berulang adalah tanda utama kecanduan.
- b. *Interpersonal and health-related problems*. Masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal dan kesehatan Faktor terakhir yang menunjukkan bahwa seseorang yang kecanduan berada di tengah-tengah kecanduan antara lain fakta bahwa cenderung tidak memperhatikan hubungan interpersonal para remaja karena remaja hanya memikirkan kesenangannya sendiri. Remaja hanya tertarik untuk melakukan hal tersebut berulang kali. Lama bermain *game* semakin bertambah. Orang-orang yang mulai kecanduan *game* biasanya selalu ingin dan ingin lebih banyak bermain. Remaja mungkin meningkatkan jumlah jam yang dimainkan menjadi dua atau tiga jam setiap hari jika dia biasanya hanya bermain satu jam setiap hari.
- c. Ingin mengurangi atau berhenti bermain video *game*, tapi tidak berhasil. Artinya tidak bisa atau susah, itulah tanda seseorang sudah dalam masa kecanduan. Karena pikirannya sudah dipenuhi dengan

game dan merasa bahwa game bagian dari kebutuhannya yang harus dipenuhi.

- d. Gelisah dan marah ketika orang tuanya melarang remaja bermain *video games*. Akibatnya remaja menjadi pembangkang, dan tidak patuh terhadap orang tuanya.
- e. Bermain game sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah dan menghilangkan perasaan tidak nyaman.
- f. Lebih memilih bermain game daripada berkumpul dan berkumpul dengan teman seusianya. Karena mereka sering berinteraksi dengan "teman sebayanya", seseorang yang kecanduan game biasanya menjadikan game sebagai teman terbaiknya.
- g. Tidak peduli melakukan pelanggaran aturan asalkan dapat bermain video game. Seseorang yang kecanduan game tidak segan-segan untuk melakukan apapun asalkan dia bisa bermain game, terlepas dari aturan.¹⁸

5. Dampak Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online*, meskipun sering dianggap negatif, juga memiliki beberapa dampak positif yang dapat berkontribusi pada perkembangan individu, terutama remaja. Berikut adalah beberapa dampak positif yang dapat diidentifikasi.

¹⁸ Rompas, Zakarias, and Kawung. *Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi*.

1. Dampak Positif bermain *game online* yaitu :

a. Berfikir secara Efektif

Berpikir secara efektif dan meningkatkan *critical thinking* adalah salah satu dampak *game online* yang positif, Misi dengan tingkat kesulitan berbeda akan membuat otak bekerja secara efektif untuk berusaha melewati rintangan dan menjadi pemenang. Selain itu, misi tersebut juga membuat kinerja otak semakin meningkat.

b. Menambah aktivitas otak

Salah satu dampak *game online* secara positif yang bisa dirasakan yaitu menambah dan mengasah aktivitas otak. Pada setiap permainan dibutuhkan konsentrasi tinggi agar dapat fokus mencapai skor tertinggi. Selain itu, sambil menyelesaikan misi dibutuhkan strategi tepat sehingga memaksa otak untuk mencari inovasi agar dapat menang melawan musuh.

c. Pribadi yang teliti dan Konsentrasi

Dampak *game online* selanjutnya yang positif adalah dapat melatih remaja untuk berkonsentrasi pada suatu hal. Bagian-bagian detail yang sangat kompleks dari dalam suatu permainan online juga membuatnya terbiasa memahami hal-hal secara teliti.

d. Pengembangan kepercayaan diri

Banyak *game online* memberikan *feedback* positif dan penguatan yang langsung terkait dengan pencapaian mereka. Misalnya, mereka dapat menerima poin atau penghargaan virtual, naik level, atau mendapatkan pengakuan dalam komunitas game.

e. Membiasakan Diri dengan Lebih dari satu Aktivitas

Agar dapat mencapai kesuksesan dalam bermain *game online*, dibutuhkan keahlian yang baik. Oleh karena itu, mereka membutuhkan konsentrasi tinggi agar dapat melakukan hal tersebut. Kebiasaan tersebut dapat menghasilkan dampak *game online* yang positif, yaitu terbiasa melakukan lebih dari satu kegiatan secara bersamaan. Ini memberikan dorongan positif yang memperkuat persepsi mereka tentang kemampuan dan kompetensi mereka sendiri. Dengan demikian, *game online* tidak hanya menawarkan hiburan dan tantangan.¹⁹

Seperti yang sudah dijelaskan di atas ada beberapa dampak positif bermain game, tetapi jika berlebihan dalam bermain *game online* akan menimbulkan dampak negatif.

2. Dampak negatif berlebihan bermain *game online* adalah sebagai berikut:

¹⁹ Nibras Salimah & Zukdi, '2127-4946-1-Pb', *Dampak Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Smp Negeri 12 Padang*, 6.2 (2020).

- a) Tidak baik untuk kesehatan. Sangat berbahaya bagi mata karena kelelahan, terlalu dekat dengan layar ponsel atau komputer, terutama selama berjam-jam. Selain itu, ada saat-saat ketika seseorang mengabaikan pentingnya istirahat dan makan karena terlalu terlibat dalam bermain *game online*.
- b) Menurunnya minat belajar anak. *Game online* akan membuat anak-anak mudah sekali kehilangan konsentrasi dan fokus. Mereka akan lebih tertarik pada visualisasi yang atraktif seperti halnya yang biasa mereka lihat pada *game*, sehingga tidak begitu tertarik membaca atau belajar.
- c) Mengajarkan kekerasan atau agresivitas. Anak adalah seorang peniru yang handal, sedangkan banyak sekali konten *game online* yang menghadirkan kekerasan, peperangan atau bahkan pembunuhan. Hal ini sedikit banyak akan mempengaruhi psikologi anak yang terbiasa memainkan game seperti itu.
- d) Individu yang kaku. Karena game akan membuat seseorang tetap berada di depan televisi dan komputer sehingga dia jarang bertemu dan berkomunikasi dengan orang-orang di lingkungannya, yang membuatnya sulit untuk menerima keadaan lingkungannya yang sebenarnya.
- e) Pemaarah. Seseorang yang sudah biasa memainkan permainan yang ekstrim dan keras, dia akan ikut ke dalam

peran tersebut dan akhirnya akan terbawa dalam kehidupan yang sebenarnya.

f) Pengkhayal (*dreamer*)

Dunia game adalah dunia maya penuh fantasi. Semua efek, termasuk efek latar gambar, musik, dan alur cerita, adalah efek yang sengaja dibuat oleh pembuat permainan, untuk menarik minat dan perhatian para pemain. Nuansa yang seolah-olah nyata ini dapat menarik pemain ke dunia yang unik. Seseorang akan menjadi pribadi yang menyendiri karena mereka terlalu sibuk dengan urusan imajinasinya. Karena itu, dia percaya bahwa kehidupan nyata dan kehidupan dalam game sama.²⁰

g) Gangguan tidur. Kebanyakan *game online* dimainkan pada malam hari, dan ini berisiko mengganggu pola tidur seseorang. Orang yang kecanduan *game online* sering kali tidur terlambat atau melewatkan waktu tidur untuk bermain, yang dapat mengakibatkan kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan produktivitas.

h) Kecanduan *game online* bisa sebabkan gangguan mental. *Gaming disorder* adalah kondisi yang terjadi ketika seseorang tidak mampu mengontrol kegiatan bermain game. Pengidap

²⁰ Hardiyansyah Masya and Dian Adi Candra, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015, *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2016), 103–18.

gangguan ini menjadikan game sebagai kebutuhan yang paling penting dibandingkan kegiatan lainnya.²¹

6. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online*

Terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* yaitu faktor internal dan eksternal sebagai berikut:

1. Faktor Internal

- a) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena dirancang sedemikian rupa agar *gamers* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi.
- b) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*.
- c) Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika berada di rumah atau di sekolah.
- d) Kurangnya *self control* dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.²²

2. Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada peserta didik sebagai berikut :

²¹ Saskia Putri Subandi, Nurul Iman, and Aldo Redho Syam, 'Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak', *He Internet and Social Life*, "Annual Review of Psychology, 4 (2022), 243–62.

²² Sapto Irawan and Dina Siska W., 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik', *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7.1 (2021), 9–19.

- a) Lingkungan yang kurang terkontrol. Karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game online. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga peserta didik memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- b) Melanggar Peraturan orang tua. Remaja yang sudah kecanduan yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan
- c) Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*). Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun karena bermain *game*. Tugas dan Ciri-ciri Kecanduan *game online* pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan *game*.
- d) Lari dari masalah. Yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.
- e) Mengabaikan akan kehidupan social (*neglect to social life*). Pemain akan mengabaikan kehidupan sosialnya dan mengorbankan kegiatan sosial untuk bermain game. Kegiatan

bermain game yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.²³

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja, juga dikenal sebagai "*adolescence*", adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia, yang merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Beberapa tokoh-tokoh memberikan beberapa pengertian tentang masa remaja, seperti: Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa istilah "*adolescence*" berasal dari kata latin "*adolescence*," yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa."

Saat ini, istilah "remaja" memiliki arti yang sangat luas, mencakup kematangan mental, sosial, dan emosional. Piaget menegaskan, "Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana seseorang berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada di tingkat yang sama, memiliki karakteristik penting yang kurang lebih terkait dengan masa puber, termasuk perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

²³ Silvia Yula Wardani Rischia Pramudia Trisnani, 'Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak Peer', *Dialektika Masyarakat : Jurnal Sosiolog*, 13.02 (2018), 1689–99.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "remaja" secara etimologi berarti mulai dewasa, sudah sampai umur untuk menikah. Istilah luar negeri yang sering digunakan untuk menunjukkan periode remaja, termasuk pubertas, adolesensi, dan remaja. Dalam bahasa Indonesia, sering disebut sebagai remaja atau pubertas.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 17 tahun dan akhir masa remaja dimulai usia 17 tahun sampai 22 tahun. Sedangkan Syaikh M. Jamaluddin Mahfudz menyatakan bahwa usia 12 tahun sampai 15 tahun disebut fase permulaan remaja, usia 15 tahun sampai 18 tahun disebut fase pertengahan remaja, usia 18 tahun sampai usia 22 tahun disebut fase paripurna remaja, dan usia 22 sampai 30 tahun sebagai fase kematangan dan pemuda.²⁴

Remaja adalah bagian dari kelompok manusia atau masyarakat dengan karakter dan profil yang berbeda bila dibandingkan dengan kelompok manusia atau masyarakat lainnya. Perbedaan itu dapat dilihat dari segi usia, dimana remaja berada pada masa transisi dan perkembangan fisik serta psikologis yang begitu cepat. Dengan demikian, keunikan dan kompleksitas perilaku remaja terletak pada perubahan perilaku yang kurang stabil dan gejala-gejalanya sangat sulit untuk diidentifikasi. Sehubungan dengan perkembangan perilaku remaja, Zakiah Dadrajat menggambarkan bahwa: "Suatu keadaan jiwa yang dapat kita pastikan tentang remaja adalah penuh guncangan Dari

²⁴ Jamaluddin, Mahfuz, Psikologi Anak & Remaja Muslim, (Jakarta: Pustaka Al-Kautasar,2001), hlm, 3.

beberapa pengertian remaja diatas peneliti menyimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang mengalami pertumbuhan seperti pubertas, mengalami perubahan psikologis.²⁵

2. Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat, kebanyakan tumpukan dalam hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku. Menurut Sarlito ada 3 tahap perkembangan remaja:

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*) 11-14 Tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*) 14-17 Tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan dan senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "*leucistic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan

²⁵Zakiyah Dadrajat, *Membina Nilai-Nilai Moral Di Indonesia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1971), hlm, 112.

menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*) 17-20 Tahun

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu:

1. Minat yang semakin baik terhadap fungsi intelektual.
2. Egonya mencari kesempatan dan pengalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual hingga orientasi seksual.
4. *Egocentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
5. Tumbuh dinding yang memisahkan antara diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengatakan bahwa perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Perubahan ini bersifat kualitatif mengenai suatu proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks. Abdul mujib mengumpulkan 4 (empat) arti perkembangan;

- a. Perubahan yang berkesinambungan dan progresif dalam organisme, mulai lahir sampai mati.
- b. Pertumbuhan

- c. Perubahan dalam bentuk dan dalam integrasi dari bagian-bagian jasmaniah ke dalam bagian-bagian fungsional.
- d. Kedewasaan atau kemunculan pola-pola dari tingkah laku yang tidak dipelajari.²⁶

3. Ciri-Ciri Masa Remaja

Setiap masa perkembangan manusia memiliki ciri-ciri masing-masing, begitu pula dengan masa remaja. Berikut penjelasan ciri-ciri masa remaja menurut Yudrik Jahja:

- 1) Peningkatan emosional. Yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm and stres. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalanya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah.
- 2) Perubahan Fisik. Perubahan fisik yang cepat juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja

²⁶ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, Cet II, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hlm, 91-92.

merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
- 4) Perubahan nilai. Dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.
- 5) Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini.

- 6) Periode Remaja Awal dan Remaja Akhir, menurut beberapa ahli perkembangan, periode remaja terbagi menjadi dua periode, yaitu periode remaja awal dan periode remaja akhir. Periode remaja awal adalah periode perkembangan yang digambarkan secara umum sesuai dengan usia sekolah siswa SMP, dan periode remaja akhir mendekati usia periode siswa SMA ke atas.

D. Kajian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti berfungsi sebagai pembandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh peneliti lain. Berikut adalah penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

- 1) Skripsi Oleh : Rizkia Novrida Hasibuan dengan judul Penerapan Konseling *Cognitiv Behavior Therapy* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja di desa siolip, Kecamatan Barumun Tengah, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan tahun 2021.²⁷

Persamaan: Dari penelitian diatas sama-sama ingin mengurangi kecanduan *game online*.

Perbedaan: Perbedaan dari penelitian diatas dengan peneliti adalah penelitian tidak menggunakan teori CBT dalam mengatasi kecanduan *game online*.

²⁷Rizkia, Konseling *Cognitiv Behavior Therapy* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja di desa siolip, Kecamatan Barumun Tengah, *Skripsi*, (2021).

- 2) Skripsi Oleh: Noviana Diswantika dengan judul Teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Bandar Lampung, STKIP PGRI Bandar Lampung tahun 2021.²⁸

Persamaan: Dari judul Penelitian diatas persamaannya adalah dalam mengatasi kecanduan *game online* dengan menggunakan Teknik REBT dan menggunakan metode penelitian yang sama yaitu kualitatif.

Perbedaan: Perbedaan Penelitian diatas dengan peneliti adalah dari penanganan masalah yang sedang dialami oleh konseli dan penelitian diatas hanya fokus pada satu *game online* saja. Sedangkan penelitian yang peneliti dapat ada beberapa jenis *game online* yang dapat diteliti.

²⁸ Noviana Diswantika; Merisa Merisa, 'Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung', *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. 14 No. 1 (2021): Lentera, 2021, 219–28.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang telah dilakukan adalah di kelurahan Padang bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu. Adapun alasan utama peneliti memilih lokasi ini karena berdasarkan observasi lokasi penelitian, kurang lebih 20 orang remaja yang kecanduan bermain *game online*. Alasan yang kedua yaitu ketertarikan peneliti untuk mengetahui lebih jauh bagaimana Penerapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecanduan bermain *game online*.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian yang sudah dirancang peneliti sebagai berikut :

No	Target	Waktu	Hasil
1	Pengesahan judul	Desember	12 Desember 2025 Tercapai
2	Seminar Proposal	Februari	07 Februari 2025 Tercapai
3	Riset	Maret	01 Maret 2025
4	Seminar Hasil	Mei	5 Mei 2025
5	Sidang	Mei	26 Mei 2025

B. Jenis dan Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan atau disebut dengan *action research*. *Action Research* (penelitian tindakan) adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan praktik dalam konteks tertentu, seperti pendidikan, organisasi, atau komunitas. Pendekatan ini melibatkan kolaborasi antara peneliti dan partisipan untuk mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan tindakan, dan mengevaluasi hasilnya. *Action research* bersifat partisipatif dan reflektif, di mana peneliti dan partisipan bekerja sama untuk menciptakan perubahan yang positif. Penelitian tindakan dapat dilakukan dengan baik secara individual maupun kelompok dengan harapan pengalaman tersebut dapat ditiru untuk memperbaiki kualitas kerja orang lain.¹

2. Metode Penelitian

Adapun langkah penelitian tindakan ini mengikuti model Kemmis dan Mc Taggart. Metode penelitian yang digunakan adalah tindakan lapangan. Metode tindakan lapangan adalah metode dengan melakukan (*learning by doing*) melakukan sesuatu untuk

¹ Sugiyono, 'Metode Penelitian Tindakan Komprehensif', *Prosiding Seminar Nasional Jurusan PGSD FIP UNP Tahun 2015: Vol. Vol 1 (Issue 2015)*., 2021, 80.

memecahkannya, mengamati bagaimana keberhasilan usaha jika belum memadai harus mencoba lagi.²

C. Informan Penelitian

Merupakan seseorang yang memiliki informasi mengenai objek penelitian tersebut. Berikutnya dipilih informan sebagai subjek penelitian.³ Dalam hal ini yang menjadi informan penelitian ini adalah remaja awal berumur 13-18 tahun dengan jumlah 7 orang, orangtua/wali 7 orang dan teman sebaya dari remaja yang tidak kecanduan *game online* 7 orang, dan 1 orang Lurah Padang Bulan. Dengan demikian total informan yang diteliti sebanyak 22 orang.

D. Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data yang dibutuhkan disini ada dua macam sumber, yaitu data primer dan data sekunder yaitu sebagai berikut:

1. Sumber data primer

Dalam penelitian ini merupakan data asli yang bersifat *up to date* serta dikumpulkan oleh peneliti secara langsung yang melalui subjek penelitian atau orang-orang yang menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian. Sumber data tersebut antara lain remaja akhir berumur 13-18 tahun yang kecanduan *game online* berjumlah 7 orang dengan jenis kelamin laki-laki 4 orang dan perempuan 3 orang, 4 orang laki-laki yang bernama, Raffy Andika

² Andi Prastowo, *Memahami Metode-metode penelitian*,(Yogyakarta:Ar-ruz media,2014), hlm 227.

³ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Jakarta: CV.Jakad Media Publishing, 2021), hlm.67.

Haharap, Hafiz, Akmal, dan Khairul, dan 3 orang perempuan yang bernama Cindy dan Dwi amanda, Putri.

2. Sumber data sekunder

Yaitu berupa sumber data pelengkap, sebagai pendukung dan tambahan informasi peneliti dari sumber data primer. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah orangtua perempuan dari remaja kecanduan bermain *game online* berjumlah 7 orang, teman sebaya dari remaja yang kecanduan bermain *game online* 7 orang. Dengan demikian total informan yang diteliti sebanyak 22 orang.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yaitu sebagai langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian adalah untuk mendapatkan data. Menurut Sugiyono dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dapat dilakukan pada *natural setting* (kondisi alamiah), sumber data primer atau sekunder, dan berbagai cara. Serta dalam pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuesioner (angket), tes dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi diartikan sebagai kegiatan mengamati secara langsung, tanpa mediator untuk melihat dengan dekat kegiatan yang dilakukan

objek tersebut. Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan langsung terhadap objek yang akan diteliti.

Ada dua jenis observasi yaitu:

1. Observasi partisipan adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan dimana peneliti benar-benar dalam keseharian responden.
2. Observasi non partisipan adalah observasi yang dalam pelaksanaannya tidak melibatkan penulis sebagai partisipan.⁴

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi non partisipan dimana dalam pelaksanaan tidak melibatkan penulis sebagai partisipan.

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.⁵ Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara bertanya langsung. Dalam wawancara ini terjadi interaksi komunikasi antara pihak peneliti selaku penanya dan responden selaku pihak yang diharapkan dapat memberikan jawaban. Peneliti melakukan wawancara kepada remaja di

⁴ Suharmisi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 140.

⁵ A.Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), hlm. 372.

kelurahan Padang bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu yang kecanduan bermain *game online*.

Ada 3 jenis wawancara, yaitu:

1. Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur adalah wawancara dimana pewawancara terlebih dahulu mempersiapkan pedoman tertulis tentang masalah yang akan diteliti.

2. Wawancara tidak terstruktur

Wawancara tidak terstruktur ini adalah dimana pewawancara dengan bebas menanyakan berbagai pertanyaan kepada partisipan dalam urutan manapun tergantung pada fokus penelitian.

3. Wawancara semi terstruktur

Wawancara semi terstruktur adalah dimana pedoman wawancara berfokus pada subjek area tertentu yang diteliti, tetapi dapat direvisi setelah wawancara karena ide baru muncul belakangan.⁶

Adapun jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur yaitu dimana pewawancara tidak menggunakan pedoman wawancara yang sudah tersusun untuk mengetahui lebih dalam terkait keterangan yang belum diketahui oleh peneliti.

⁶ Muhammad Najir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Grafika Indonesia, 2005), hlm193.

c. Dokumen dan Dokumentasi.

Instrumen pengumpulan data melalui dokumen adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari berbagai jenis dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Dokumen ini dapat berupa catatan tertulis, laporan, arsip, artikel, buku, dan sumber-sumber lainnya yang dapat memberikan data yang diperlukan.

Dokumentasi berfungsi sebagai pelengkap dalam mengumpulkan data observasi dan wawancara. Dokumentasi adalah data yang sudah ada sejak dulu, bisa berupa teks gambar atau karya monumental oleh manusia. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan terpercaya. Pada proses ini peneliti akan mengumpulkan data yang sesuai dengan dokumentasi yang dipaparkan oleh informan. Dengan mempelajari dokumen tersebut peneliti bisa menemukan informasi tentang masalah penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa photo, maupun dalam bentuk *diary* (buku harian dari informan) dan catatan-catatan kecil.⁷

d. Test

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan, keterampilan, atau karakteristik tertentu dari individu atau kelompok. Dalam merancang instrumen tes, penting untuk memastikan bahwa tes tersebut valid (mengukur apa yang seharusnya diukur) dan reliabel (memberikan hasil yang konsisten). Selain itu,

⁷ Ulfatin Nurul, *Metode Penelitian Kualitatif Dibidang Pendidikan*, (Malang Media Nusa Kreatif, 2015). hlm. 167.

perlu juga mempertimbangkan aspek etika dalam pengujian, seperti memberikan informasi yang jelas kepada peserta dan menjaga kerahasiaan hasil tes.⁸

Meskipun tes dapat digunakan dalam penelitian kualitatif, misalnya untuk mengukur aspek tertentu dari pengalaman atau pandangan individu, pendekatan ini biasanya lebih terfokus pada pemahaman konteks, makna, dan pengalaman subjektif daripada pada pengukuran yang kuantitatif. Oleh karena itu, penting untuk memilih instrumen yang sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian kualitatif yang dilakukan.

F. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Teknik analisis data kualitatif menurut model Miles dan Huberman terdiri dari reduksi data, display data, dan Kesimpulan/verifikasi. Pada pelaksanaannya, Teknik ini dapat dilakukan dengan model alir dan model interaktif. Model alir dilakukan guna menganalisis data secara serentak antara reduksi data, display data, dan Kesimpulan/ verifikasi. Hal ini dapat diilustrasikan sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data dilakukan sebagai pertajam, memilih, memfokuskan, membuang, mengorganisir data yang diperoleh sehingga data dapat ditarik Kesimpulan dan juga dapat diverifikasi.

Oleh karena itu, pada proses melakukan reduksi data dilakukan secara

⁸ M. Mulyadi, Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal studi komunikasi dan media*, 15(1), (2011),128-137.

bersamaan dengan proses pengumpulan data atau bahkan sebelum dilakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan. Proses reduksi data tersebut dilakukan dengan pengklasifikasian data berdasarkan jenisnya, sumbernya dan Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan memberikan kode khusus pada setiap data.

2. Display Data

Display data atau penyajian data dilakukan berdasarkan organisasi data yang telah dibuat sebelumnya dan juga harus sesuai dengan fokus dan rumusan masalah yang ada. Dalam penyajian data tersebut dilakukan dalam bentuk narasi yang sudah dipahami pembaca. Penyajian data tersebut dilakukan dengan maksud mempermudah melakukan analisis lebih lanjut dan verifikasi atau penarikan Kesimpulan.

3. Kesimpulan/ Verifikasi

Penarikan Kesimpulan dilakukan sebagai proses akhir dari penelitian yang dilakukan sebelum menyusun laporan penelitian. Pada pelaksanaannya, penarikan Kesimpulan adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari analisis data sebelumnya, Dimana hal ini dilakukan secara bersamaan tanpa harus dipisah antara satu sama lainnya. Kemudian perlu dipahami bahwa membuat Kesimpulan

peneliti harus menghindari bias terhadap pemaknaan subjektif dari setiap data yang diperoleh.⁹

G. Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Dalam menjamin keabsahan data yang diperoleh peneliti memakai 2 teknik yang dapat memudahkan peneliti, yaitu:

a. Triangulasi Data

Penelitian ini menggunakan triangulasi data untuk memastikan keabsahan data. Artinya, data atau informasi diperiksa dari berbagai sudut pandang untuk mengurangi kebingungannya dan mencegah adanya pendapat yang berbeda. Jadi, data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari kepala sekolah, guru kelas, serta jurnal dan buku sebagai sumber yang mendukung kevalidan dan keabsahan data.

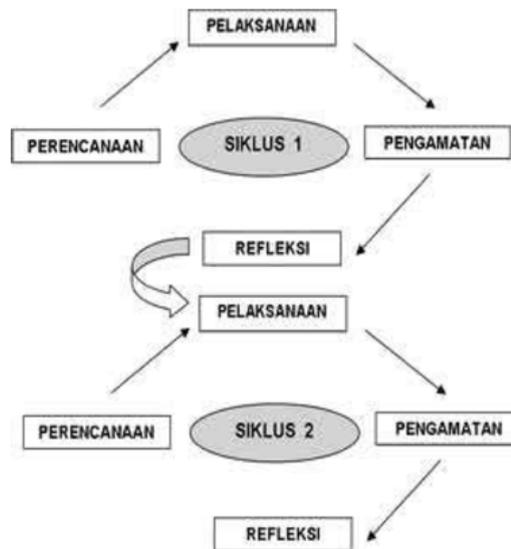
2. Perpanjangan Waktu Penelitian

Metode kualitatif ini menggunakan pendekatan di mana peneliti turun langsung ke lapangan untuk melakukan penelitian sendiri. Karena keterlibatan peneliti terbatas dalam waktu, diperlukan perpanjangan waktu untuk memungkinkan peneliti kembali ke lapangan guna melakukan observasi dan wawancara dengan sumber data yang sudah ditemui sebelumnya. Tujuan dari perpanjangan waktu ini adalah untuk mengumpulkan data yang kurang dan memperjelas

⁹ Ali Daud, *Metodologi Penelitian Teori Dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, (CV. Merdeka Kreasi Group, 2023), hlm 49-50.

data yang telah diperoleh. Dengan perpanjangan waktu ini, data yang didapatkan menjadi lebih akurat dan dapat dipercaya.¹⁰

H. Prosedur Penelitian



Gambar III.3. Desain pelaksanaan PTL Menurut Stephan Kammis.¹¹

Secara umum, prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan lapangan yang akan dilakukan, yaitu:

1. Prosedur Pelaksanaan Siklus I Tindakan I

Siklus I dilakukan dengan dua kali pertemuan. Adapun tahap pada siklus I tindakan I sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan oleh penelitian yaitu:

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), Cetakan ke-17, hlm. 190.

¹¹ Saminanto, *Ayo Praktik PTK (Penelitian Tindakan Kelas)*, (Semarang : RaSAIL Media Group, 2010), hlm.2.

- 1) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada remaja kecanduan *game online* yang ada di lokasi penelitian, serta menanyakan kesediaan untuk terlibat aktif dalam proses penelitian.
- 2) Peneliti menetapkan jadwal pelaksanaan konseling individu.
- 3) Peneliti mempersiapkan rencana/materi yang akan disampaikan kepada remaja kecanduan *game online* bentuk arahan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan yaitu menerapkan apa yang telah direncanakan pada tahap awal. Adapun langkah pelaksanaan akan dilakukan sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan perkenalan dengan remaja kecanduan *game online* sebagai berikut:
 - a) Peneliti memberikan sapaan yang baik dan senyuman kepada remaja kecanduan *game online* guna membangun *first impression* yang baik
 - b) Kemudian peneliti mencoba memberikan umpan balik kepada remaja kecanduan *game online* dengan menanyakan identitas diri.
2. Kemudian peneliti menanyakan kabar kepada remaja kecanduan *game online*, guna membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan remaja kecanduan bermain *game online*.

3. Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian apa penyebab remaja kecanduan bermain *game online* guna peneliti dapat menilai melalui pola pikir. Kemudian remaja kecanduan bermain *game online* dapat menceritakan masalah-masalah yang dialami seperti kecanduan *game online* tersebut.
 - a) Selanjutnya Peneliti menjelaskan apa itu penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja
 - b) Peneliti mencoba memberikan pemahaman mengenai cara mengatasi kecanduan *game online* menggunakan penerapan Konseling *rational emotive behavior therapy*.
4. Kemudian peneliti membuka sesi *sharing* untuk remaja kecanduan *game online* menceritakan penyebab kecanduan *game online* terhadap remaja, seperti:
 - a) Peneliti dapat melakukan sesi konseling kepada remaja yang mengalami kecanduan *game online*.
 - b) Membahas mengenai penyebab kecanduan *game online* terhadap remaja, kemudian bagaimana perasaan dan kondisi setelah bermain *game online*, sehingga peneliti dapat memberikan beberapa opsi mengenai penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* terhadap remaja yang mengalami kecanduan *game online*, kemudian remaja kecanduan *game online* tersebut yang menentukan.

5. Peneliti mencoba memberikan pandangan-pandangan yang positif untuk mengubah pola pikir remaja kecanduan *game online* menggunakan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja, seperti:
 - a) Dengan memberikan pemahaman mengenai gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti kecanduan *game online* yang dapat merusak diri.
 - b) Mengingatkan remaja untuk mengatasi pikiran-pikiran yang tidak rasional pada diri sendiri dan lingkungannya.
 - c) Memberikan pandangan agar berpikir yang lebih realita dan melatih meningkatkan kesadaran pada remaja kecanduan *game online*.
 - d) Membiasakan diri untuk memulai kesibukan-kesibukan yang positif, guna mengurangi bermain *game online*.
 - e) Menjalin kembali komunikasi yang baik dengan keluarga, teman maupun lingkungan yang positif.
 6. Peneliti membuat kesepakatan dengan remaja kecanduan *game online* untuk melakukan pertemuan selanjutnya.
- c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada remaja kecanduan *game online*. Observasi ini dilakukan bertujuan untuk melihat keadaan remaja yang mengalami kecanduan *game online*.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil penurunan aktivitas remaja kecanduan *game online*. Jika belum berkurang dalam bermain *game online* tindakan yang ditetapkan oleh peneliti, maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dilanjutkan ke tindakan selanjutnya, sehingga memperbaiki proses pelaksanaan yang dilakukan remaja kecanduan *game online*.

2. Prosedur Pelaksanaan Siklus I Tindakan II

Siklus I tindakan II merupakan lanjutan dari siklus I tindakan I, dalam hal ini peneliti melanjutkan penelitian pada pertemuan ke 2 sebagai akhir dari siklus pertama. Adapun tahap pada siklus I tindakan II sebagai berikut:

a. Perencanaan

- 1) Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan konseling individu kepada remaja kecanduan *game online* dengan materi yang akan disampaikan secara *face to face*.
- 2) Melanjutkan proses konseling kepada remaja kecanduan *game online* berdasarkan refleksi dari siklus I tindakan I
- 3) Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan pertama.
- 4) Peneliti menyiapkan materi *rational emotive behavior therapy* yang akan disampaikan kepada remaja kecanduan *game online*.

b. Pelaksanaan

a) Peneliti menanyakan kabar dan kondisi kepada remaja kecanduan *game online* :

1. Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan remaja kecanduan *game online* apakah dalam bermain game online sudah berkurang setelah melakukan penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* pada pertemuan pertama.

b) Sebelum peneliti memberikan materi *rational emotive behavior therapy*, peneliti melakukan sesi *sharing* untuk mengetahui perkembangan dan pengurangan bermain *game online* yang dialami remaja.

1. Peneliti dapat melakukan sesi konseling kepada remaja yang mengalami kecanduan *game online* kepada remaja pada pertemuan kedua, remaja kecanduan game online dapat menceritakan masalah-masalah seperti kecanduan bermain *game online*.

2. Selanjutnya mengenai kesulitan-kesulitan yang dirasakan remaja bermain game online, kemudian bagaimana perasaan atau keadaan yang dialami remaja, sehingga peneliti dapat memberikan beberapa opsi pendapat mengenai penerapan *rational emotive behavior therapy*

kemudian remaja kecanduan *game online* tersebut yang menentukan.

Selanjutnya Peneliti memberikan materi penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* guna dapat merasionalkan pola pikir remaja kecanduan *game online*.

Kemudian peneliti dapat menyimpulkan materi yang disampaikan dan remaja kecanduan *game online* dapat mengambil jalan keluar dari permasalahan video game tersebut, seperti:

1. Peneliti dapat menyarankan untuk melakukan kesibukan-kesibukan seperti memulai kembali komunikasi yang baik dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitar serta membuat aturan bermain *game online* hanya 1 jam dalam sehari, catatan atau buku harian tentang harapan dan juga target yang ingin dicapai, membuat *schedule* harian, dan tidur teratur.
2. Kemudian peneliti membuat kesepakatan dengan remaja untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

c. Observasi

Berdasarkan tindakan II yang dilakukan, peneliti melakukan observasi kembali tentang pemahaman remaja kecanduan game online tentang materi yang peneliti sampaikan pada siklus I tindakan II.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling individu tersebut. Jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada penelitian ini, maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan konseling individu pada siklus berikutnya.

3. Prosedur Pelaksanaan Siklus II Tindakan I

Masalah yang terdapat pada siklus I diusahakan untuk meminimalisir masalah untuk siklus II. Keberhasilan pada siklus I akan diusahakan untuk terus ditingkatkan pada siklus II. Adapun tahap pada siklus II tindakan I sebagai berikut:

a. Perencanaan

- 1) Peneliti melanjutkan proses konseling individu kepada remaja kecanduan *game online* yang belum ada perubahan dari siklus I tindakan I dan II.
- 2) Peneliti dapat melakukan observasi hasil pertemuan sebelumnya.
- 3) Peneliti mempersiapkan jadwal dengan remaja kecanduan *game online* untuk memaksimalkan perubahan perilaku kecanduan *game online*.

- 4) Peneliti mempersiapkan materi selanjutnya untuk siklus II Tindakan I dan II.

b. Pelaksanaan

1. Peneliti menanyakan kabar dan aktivitas remaja kecanduan *game online*, seperti:
 - a) Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan dan perasaannya setelah melakukan penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* pada pertemuan kedua.
2. Peneliti menggali kembali tentang materi sebelumnya untuk menanyakan pemahaman remaja kecanduan *game online* seperti: Peneliti menanyakan pada remaja mengenai keberhasilan dalam mengurangi bermain *game online*.
3. Peneliti memberikan ungkapan *support* dan rasa nyaman dengan remaja untuk mengurangi kecanduan *game online*.
4. Kemudian peneliti dapat menyarankan untuk membuat sebuah catatan berupa harapan dan target yang ingin dicapai atau melakukan aktivitas lain yang bermanfaat agar remaja kecanduan *game online* dapat merubah pola pikir untuk mengurangi bermain *game online*.
5. Remaja kecanduan *game online* sudah mengurangi bermain *game online*, menyadari kesalahan-kesalahan dan mulai sadar sudah ada perubahan pada dirinya sendiri.

c. Observasi

Berdasarkan siklus II tindakan I yang dilakukan, peneliti melakukan observasi kembali tentang pemahaman remaja kecanduan game online tentang materi yang peneliti sampaikan.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling individu tersebut. Jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada peneliti ini, maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan konseling individu pada siklus berikutnya.

4. Prosedur Pelaksanaan Siklus II dan Tindakan II

Siklus II dan tindakan II merupakan pertemuan terakhir yang dilaksanakan. Pada pertemuan ini peneliti melakukan tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan. Pada siklus II tindakan II peneliti melaksanakannya sesuai dengan siklus yang sebelumnya yaitu:

a. Perencanaan

- 1) Setelah refleksi akan ditentukan tahap selanjutnya, jika ada masalah dan proses refleksi maka akan dilakukan perencanaan ulang, tetapi jika tidak ada maka akan berlanjut ketahap selanjutnya.

2) Mempersiapkan materi.

b. Pelaksanaan

1) Peneliti menyakan kabar dengan remaja yang kecanduan *game online*.

a) Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan dan perasaannya setelah melakukan konseling penerapan *rational emotive behavior therapy* pada pertemuan ketiga.

2) Remaja meringkas apa yang telah diberikan atau diedukasikan oleh peneliti.

3) Peneliti mengaitkan upaya yang sudah dilakukan remaja dengan keberhasilan penerapan *rational emotive behavior therapy*

4) Peneliti berubah menjadi penasihat dan bukan guru pada saat remaja kecanduan *game online* sudah mulai dapat menggunakan teknik-teknik yang ada untuk menyelesaikan masalah. Peneliti membentuk pujian dan motivasi yang dapat meningkatkan kesadaran untuk terbiasa mengontrol diri dalam *game online*.

5) Kemudian peneliti menyarankan membuat jadwal *schedule* harian agar remaja kecanduan *game online* dapat mengurangi bermain game online dan membiasakan diri.

6) Remaja belajar mengurangi secara mandiri kecanduan *game online*.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada remaja. Observasi ini dilakukan bertujuan untuk melihat keadaan remaja dalam mengatasi kecanduan drama korea menggunakan materi *rational emotive behavior therapy* setelah dilakukan konseling individu.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling individu tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Letak Georafis

Lokasi penelitian yang dilaksanakan peneliti berlokasi di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhan Batu dan berbatasan dengan:

- a. Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Sirandorung.
- b. Sebelah Utara berbatasan berbatasan dengan Kelurahan Aek Paing dan Kelurahan Pulo Padang.
- c. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Labuhan Batu Selatan.
- d. Sebelah Barat bebatasan dengan Kabupaten Labuhan Batu Utara.

2. Gambaran Umum Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhan Batu

Kelurahan Padang Bulan adalah salah satu keluraha/desa di kecamatan Rantau utara, Kabupaten Labuhan Batu. Luas wilayah kelurahan Padang Bulan 9,11 km². Jumlah Penduduk di kelurahan Padang Bulan sebanyak 13.701 ribu orang, dan kepadatan penduduknya 1.504 ribu orang. Jumlah Penduduk menurut jenis kelamin laki-laki sebanyak 6.790 ribu orang, sedangkan Perempuan 6.911 orang dengan jumlah keseluruhan mencapai 13.701 ribu orang penduduk dikelurahan padang bulan.

Data remaja yang berumur 10-14 tahun berjumlah 22,4 ribu dengan jenis kelamin laki-laki dan 23,2 ribu Perempuan sedangkan remaja yang berumur 15-19 tahun 23,5 ribu berjenis kelamin laki-laki, dan 23,4 ribu berjenis kelamin Perempuan. Dalam penelitian ini hanya 7 orang remaja sebagai informan yang terdiri dari Akmal, Raffy, hafiz, Khairul, Dwi amanda, Cindy, dan Putri.

3. Keadaan Masyarakat Berdasarkan Mata Pencaharian di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhan Batu.

Mayoritas mata pencaharian di Kelurahan Padang Bulan adalah pertanian dan perkebunan ini menjadi mata pencaharian turun temurun yang dilakukan di kelurahan padang bulan, bukan hanya itu mata pencaharian masyarakat di kelurahan padang bulan juga ada yang di bidang industri pabrik Minyak dikarenakan PT minyak di kabupaten Labuhan Batu lumayan banyak dan ini juga menjadi turun temurun, selain itu mata pencaharian yang paling sedikit PNS/TNI/Polri.

Berdasarkan pengamatan peneliti, mata pencaharian pada tingkat pendidikan yang rendah adalah lebih mengharapkan pekerjaan instan dengan gaji yang cukup memadai seperti halnya terjadi pada petani dan pekebun di Kelurahan Padang Bulan. Masyarakat di kelurahan padang bulan banyak berprofesi sebagai petani dan pekebun, dibandingkan dengan Wiraswasta, Pedagang dan Pegawai Negeri sipil (PNS).

B. Temuan Khusus

1. Kondisi Kecanduan *Game Online* Remaja di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten LabuhanBatu.

Kondisi kecanduan *game online* di kalangan remaja di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhan Batu menunjukkan fakta yang mengkhawatirkan. Remaja sering menghabiskan waktu bermain *game* antara 3-6 jam setiap hari, dengan banyak yang memilih bermain di malam hari, sehingga menjadi sering begadang, dan bangun kesiangan untuk kesekolah, dan ketika di sekolah mengantuk dan tidak fokus.¹

Game yang paling banyak dimainkan adalah jenis *multiplayer online*, seperti *Mobile Lagend* dan *Pubg Mobile*.² Selain sebagai hiburan, *game* ini juga berfungsi sebagai sarana interaksi sosial, di mana remaja dapat berkomunikasi dengan teman sebaya mereka, dan bisa mendapatkan teman dari berbagai kota, maupun luar kota hingga sampai keluar negeri bisa bermain bersama.

Namun, kecanduan *game* ini berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Banyak remaja mengalami gangguan tidur, menjadikan remaja sering kali hilang konsentrasi saat belajar. Selain itu, mereka juga sering mengeluhkan masalah kesehatan seperti sakit kepala, tubuh yang

¹ Hasil observasi Remaja Kecanduan *Game Online*, diKelurahan Padang Bulan, 22 Februari 2025, Pukul 16.30, Wib.

² Hasil wawancara dengan Remaja Kecanduan *Game online*, di Kelurahan Padang Bulan, tanggal 21 Februari 2025, Pukul 10.30, Wib.

kurang sehat, dan sering merasa kelelahan akibat bermain terlalu lama. Interaksi sosial di lingkungan sekitar pun menurun, dengan banyak remaja lebih memilih berkomunikasi melalui *platform game* dibandingkan bertemu langsung, dan lebih asyik bermain *game online* membuat remaja tidak baik dalam berkomunikasi kepada lingkungan sekitarnya, yang paling parahnya lagi remaja yang sudah kecanduan *game online* yang bermain sampai berjam-jam membuat kewajiban remaja yang lainnya tertinggal, seperti sholat yang pastinya tertunda-tunda sampai kadang lupa mengerjakannya, remaja yang sudah kecanduan *game online* juga suka membantah ketika dimintai pertolongan oleh kedua orang tuanya, karena adanya sifat malas untuk melakukannya karena sudah keasyikan bermain *game online*. Kondisi ini yang tidak baik buat diri remaja, karena merugikan diri sendiri dan orang lain.³

Data yang sudah didapatkan dari salah satu remaja yang memiliki durasi bermain *game online* yang paling lama diantara para remaja yang lainnya, durasi yang sangat lama membuat keadaan remaja yang sangat mengkhawatirkan dan perlu untuk dibimbing.

³ Hasil wawancara dengan Remaja Kecanduan *Game Online*, 24 Februari 2025, Pukul 13.00, Wib.



Gambar IV. 4 Data durasi bermain *game online*.

Dalam hal pengawasan, banyak orang tua yang kurang memperhatikan waktu bermain anak-anak mereka. Beberapa orang tua mencoba memberikan batasan, tetapi banyak yang tidak menyadari berapa lama anak mereka menghabiskan waktu di depan layar.⁴ Penggunaan teknologi, seperti akses mudah ke perangkat game dan internet, menjadi faktor pendorong kecanduan. Lingkungan sosial juga berperan, di mana teman sebaya yang juga bermain game mendorong remaja untuk terus terlibat dalam aktivitas tersebut.

Berdasarkan hasil Observasi, menunjukkan bahwa sangat penting untuk memberikan arahan kepada orang tua dan remaja tentang efek buruk kecanduan *game*. Selain itu, dapat membantu mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dengan mendorong orang untuk terlibat dalam kegiatan pengganti seperti seni atau olahraga.⁵

Untuk memungkinkan remaja berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam mengelola waktu bermain mereka, dapat bermanfaat

⁴ Hasil wawancara dengan Orang Tua Remaja Kecanduan *Game online*, 23 Februari 2025, Pukul 17.00, Wib.

⁵ Hasil observasi lapangan, dikelurahan padang bulan, 23 Februari 2025, Pukul. 17.00, Wib.

untuk membentuk kelompok diskusi. Kecanduan game online di kalangan remaja di Kelurahan Padang Bulan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak untuk mengurangi efek negatifnya.

2. Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* terhadap Remaja Usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten LabuhanBatu.

Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, mengatasi pikiran-pikiran yang berlebihan serta menyadari dan mengurangi kecanduan bermain *game online*. Membantu untuk mengatasi pikiran-pikiran yang tidak rasional pada dirinya sendiri dan lingkungannya, berpikir yang lebih realita dan melatih meningkatkan kesadaran pada remaja tentang bahaya kecanduan bermain *game online*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti akan melakukan tindakan lapangan yang bertujuan mengajak individu untuk mengubah perilaku dan pola pikir sehingga tumbuh lebih baik, dengan melakukan siklus yang sudah ditentukan sebagai berikut :

a. Siklus I

1. Pertemuan pertama

Siklus pertama dilakukan dengan sekali pertemuan (tatap muka) selama 35 menit . Adapun tahapan pada siklus pertama :

a) Perencanaan

Perencanaan dilakukan peneliti dalam memberi bimbingan terhadap remaja, yaitu :

1. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada remaja yaitu untuk merubah perilaku remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.
2. Memperjelas dan mendefenisikan masalah-masalah yang dihadapi remaja yang bermain *game online* terlalu lama, yang lebih dari 3-4 jam sehari remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.
3. Mempersiapkan materi dalam proses bimbingan konseling melalui metode penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* yang sesuai dengan masalah yang dihadapi remaja.
4. Menetapkan jadwal pelaksanaan sesuai dengan jadwal remaja yaitu, setiap remaja mendapatkan waktu selama 35 menit untuk menerima motivasi dari peneliti.

b) Tindakan

Setelah perencanaan disusun, maka selanjutnya adalah melaksanakan perencanaan kedalam bentuk tindakan-

tindakan nyata. Peneliti melaksanakan penelitian pada tanggal 20 dan 21 Februari 2025 dengan durasi 35 menit di masing-masing rumah remaja yang kecanduan *game online*. Tindakan yang akan dilakukan, yaitu :

1. Peneliti mulai menjalin hubungan yang positif terhadap remaja, kemudian memberikan materi dan menyampaikan maksud dan tujuan seperti pengertian bimbingan konseling, tujuan, fungsi serta adanya asas kerahasiaan dan keterbukaan pada proses konseling Islam.
2. Peneliti mulai memberikan arahan atau masukan terhadap permasalahan remaja. Khususnya untuk mengurangi kecanduan *game online*, tidak boleh sering begadang, bangun kesiangan karena dapat merusak kesehatan, mulailah mematuhi perintah orang tua yang baik dan tidak boleh menunda-nunda shalat.
3. Peneliti mulai memberikan materi Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *game online* Terhadap remaja.

c) Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan yang signifikan terhadap remaja atau tidak.

d) Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka dilakukan refleksi kemudian akan didapatkan hasil dari penerapan konseling individu tersebut.

Tabel VI.1
Nama Remaja Yang Kecanduan bermain *Game Online*

No	Nama Remaja	Sering begadang dan bangun kesiangan	Tidak patuh terhadap orang tua	Bermain game online seharian	Sering Menunda Sholat
1	Akmal Maulana	✓	✓	✓	✓
2	Rizky Al Khair Siregar	✓	✓	✓	✓
3	Raffy Andika Harahap	✓	✓	✓	✓
4	Hafiz	✓	✓	✓	✓
5	Putri Maulida	✓	✓	✓	✓
6	Dwi Amanda	✓	✓	✓	✓
7	Cindy	✓	✓	✓	✓

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti akan melakukan tindakan lapangan yang bertujuan mengajak individu untuk mengubah perilaku dan pola pikir sehingga tumbuh lebih baik, dengan melakukan siklus yang sudah ditentukan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan saudara Akmal Maulana mengatakan bahwa :

“Saya mengalami kecanduan *game online* dikarenakan hero-heronya menarik, dan bisa bermain secara tim dari berbagai kota. *Game online* yang saya mainkan membuat saya seperti hadir didalam permainan tersebut, seakan akan saya sedang menjadi hero yang bermain dalam permainan *game online* tersebut. Saya sering begadang, bangun kesiangan, lalai sholat ketika sudah asyik bermain *game online*, saya juga suka malas kalau mamak saya nyuruh saya beli sesuatu, karena saya gak bisa mematikan game online saya.”⁶

⁶ Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* dengan Saudara Akmal Maulana di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 20 Februari 2025, Pukul 10.30, Wib.

Hal ini dibenarkan oleh wawancara dengan orangtua dari saudara Akmal Maulana menyatakan bahwa:

“Anak saya ini susah kali disuruh karena dia anak saya sendiri, jadi saya suka minta tolong kepadanya tetapi selalu marah, malas, saya suka tanya kenapa gak mau, anak saya menjawab main game dulu sebentar tapi gak jadi dibantunya saya, lalai sholat, suka begadang, dan bangun kesiangannya menjadi kebiasaan akmal selama bermain *game online*”⁷

Begitu juga wawancara dengan teman sebaya Akmal menyatakan Bahwa:

“Akmal kalau udah suka sama sesuatu pasti itu saja yang dipegangnya, gak boleh diganggu jika sudah main *game online*, kalau Akmal sudah main game online itu seharian hampir berkali-kali saya datang main game online, kadang lewat rumah Akmal dia main main, saya pulang tetap juga main game, saya lewatpun gak dihiraukannya”⁸

Hal ini senada dengan pernyataan dengan saudari Rizki Al Khair Harahap yang mengatakan bahwa :

“Saya mengalami kecanduan bermain *game online* sering begadang dikarenakan permainan yang sangat seru, adanya kemenangan dan membuat saya menjadi semangat bermain *game online* ketika saya menang, mendapatkan *reward* seperti *skin* untuk memperkuat hero saya dalam bermain. *Game online* membuat saya sering begadang dikarenakan permainannya seru yang memiliki berbagai macam lawan dari luar kota, suasana permainan *game online* yang saya mainkan juga bagus, setiap kali saya bermain *game online* ketika saya menang saya bisa mengganti hero yang lebih bagus dan kuat. Saya juga kadang sampai meninggalkan sholat, karena keseharian saya hanya bermain *game online*, bahkan saya juga sering bergadang karena main *game online* tersebut.”⁹

Dibenarkan oleh wawancara dengan orangtua dari saudari Rizki Al Khair Harahap menyatakan bahwa:

⁷ Orangtua dari Akmal Maulana Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 20 Februari 2025, Pukul 17.00, Wib.

⁸ Teman Sebaya dari Akmal Maulana Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* (Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 21 Februari 2025, Pukul 15.00 Wib.

⁹ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudara Rizki al Khair di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 22 Februari 2025, Pukul 09.00, Wib.

“Sebelum anak saya tau tentang *game online* ini, tidur selalu cepat jam 10 sudah tidur tapi sekarang lebih dari jam 10 belum tidur juga, kalau saya kekamarnya dan suruh dia tidur selalu sebentar lagi tapi rizki tetap saja begadang.¹⁰

Begitu juga wawancara dengan teman sebaya dari saudari Rizki Al Khair Harahap menyatakan bahwa:

“Terkadang saya kesal ketika saya mengajak Rizki keluar untuk nongkrong di cafe atau ditempat biasa kami nongkrong disore hari, dia selalu bilang aku masih mengantuk mau tidur dulu lah, nanti malam saja kita nongkrong sekalian main game, selalu malam dan selalu mengajak saya main game terus-terusan membuat saya jadi jarang main dengannya.¹¹

Selanjutnya wawancara dengan saudara Cindy mengatakan bahwa:

“Saya mengalami kecanduan bermain *game online* karena memang dari awal melihat *game online* itu sangat menarik, saya memainkan *game online* dikarekankan saya menyukai tantangan, *game online* seperti mobile legend yang membuat saya suka sampai candu, setiap saya bermainan *game online* hero yang saya mainkan harus win dan mengalahkan semua lawan. Ketika saya bermain *game online* saya sering begadang dan menunda sholat, saya juga sering tidak mau disuruh suruh”¹²

Dibenarkan oleh wawancara dengan orangtua dari Cindy menyatakan bahwa:

“Ketika anak saya bermain *game online*, saya melihat anak saya sering bangun kesiangan, sholat anak saya ditunda-tunda, yang paling sering saya selalu marah kalau dipanggil tidak menyaut harus berkali kali dipanggil baru mau datang ke saya, kadang saya juga hampir mau memukul kalau sudah tidak mau mendengarkan saya.¹³

Begitu juga wawancara dengan teman sebaya dari saudari Cindy menyatakan bahwa:

¹⁰ Orangtua dari Rizki al khair Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 22 Februari 2025, Pukul 17.00, Wib.

¹¹ Teman Sebaya dari Rizki Al khair Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* (Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 23 Februari 2025, Pukul 11.00, Wib.

¹² Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudari cindy di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 24 Februari 2025, Pukul 13.00, Wib

¹³ Orangtua dari Saudari Cindy Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 24 Februari 2025, Pukul 15.00, Wib.

“Sekarang cindy gak seperti biasa, sebelum cindy bermain *game online* atau mengenal *game online*, cindy masih bisa respon saya dengan baik, bermain dengan saya sampai mengajak saya makan bareng tapi setelah dia bermain *game online*, cindy lupa dengan lingkungan sekitarnya, sejak dia bermain *game online*, gatau kenapa dia lebih fokus bermain *game online* dibandingkan ketika saya mengajak cindy bermain bersama, terkadang saya heran kok bisa cewe jadi main game online”¹⁴

Kemudian wawancara dengan saudara Dwi Amanda mengatakan bahwa:

“Saya bermain *game online* awalnya mengikut dengan teman, setelah itu saya melihat dan memainkan ternyata semenarik itu bermain *game online* bisa berjumpa *gamers* dari beberapa kota, dan saya instens bermain *game online* sampai kecanduan, Selain itu saya bisa mengobrol langsung dengan para *gamers* lewat *game online* itu. Setiap kali saya bermain *game online* saya lupa akan waktu, saya sering begadang dan sholat ditunda-tunda, terkadang saya meninggalkan kewajiban saya.”¹⁵

Dibenarkan oleh wawancara orang tua dari saudari Dwi Amanda mengatakan bahwa:

“Saya sering marah sama anak saya kerjanya main hp terus, apalagi ini bulan puasa setelah dia gak punya banyak kesibukan yang lebih sekarang gak seperti waktu belum puasa yang sekolah, les, ekstrakurikuler, bantuin saya walaupun sesekali dan juga anak saya bantu pekerjaan rumah. Tapi sekarang setelah dwi bermain *game online* dan tidak mempunyai kesibukan yang lebih, anak saya menjadi bermain *game online* sepanjang hari, saya sempat memarahi anak Perempuan main game online itu gak berguna”.¹⁶

Senada dengan teman sebaya dari saudara Dwi mengatakan bahwa:

“Saya melihat teman saya sekarang setelah sibuk dengan *game onlinenya* padahal dia perempuan, ia sampai lupa waktu dengan saya, saya tau dia tomboy tetapi tidak seperti sebelumnya dwi masih

¹⁴ Teman Sebaya dari Cindy Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 25 Februari 2025, Pukul 08.00, Wib.

¹⁵ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudari Dwi Amanda di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 25 Februari 2025, Pukul 16.30, Wib.

¹⁶ Orangtua dari Saudari Dwi Amanda Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 25 Februari 2025, Pukul 17.20, Wib.

mau ngajak main bareng dengan saya, tapi sekarang dia tidak pernah mengajak lagi.”¹⁷

Hal ini senada juga hasil wawancara dengan saudari Raffy dan Hafiz mengatakan bahwa:

“Mereka menyukai permainan *game online* tidak lain karena hero hero nya yang bagus bagus dan sesuai dengan imajinasi mereka, Ketika bermain *game online*, adegan yang mereka mainkan itu keren keren dan kuat-kuat itu menjadi kepuasan tersendiri bagi mereka dan semangat memainkannya, mereka bermain *game online* mulai dari *Warior, Ellite, Master, GrandMaster, Epic, Lagend, Mythic*, dan sekarang mereka lagi berusaha mendapatkan level paling tinggi yaitu *Mythical Glory*. Ketika mereka bermain *game online* mereka sering begadang sampai lalai dengan sholat dan untuk mendapatkan level tertinggi dari *game online* seperti *mobile lagend* ini kami bermain terkadang menghabiskan waktu 1 jam dalam satu babak, sedangkan kami sehari itu bisa 3 sampai 6 kali babak permainan.”¹⁸

Begitu juga dengan orang tua dari saudari Raffy senada dengan orang tua Hafiz mengatakan bahwa:

“Raffy kalau main sama Hafiz kalau udah bareng selalu bermain *game online* itu aja terus setiap bertemu, kadang bikin saya kaget tiba-tiba mereka berteriak ketika bermain, kalau sudah bermain *game online* pasti raffy itu udah gak memperhatikan sekitarnya, Orang tua hafiz juga mengatakan demikian, hafiz kalau udah sama raffy lupa dengan semuanya.”¹⁹

Hal ini senada wawancara dengan teman sebaya dari saudari Raffy dan Hafiz mengatakan bahwa:

“Raffy dan Hafiz memang teman bermain *game online* Dimana pun tempatnya selalu Bersama, mereka berdua sibuk dengan dunia *game online* itu. ketika saya datang atau kadang memanggil, mereka malah asyik bermain *game online* dan menghiraukan saya dan Ketika saya ajak nongkrong keluar selalu bilang duluan aja lagi asyik main *game*

¹⁷ Teman Sebaya dari Dwi amanda Remaja Yang Kecanduan bermain *game Online*, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 26 Februari 2025, Pukul 10.00, Wib.

¹⁸ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudara Raffy dan Hafiz di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 27 Februari 2025, Pukul 10.00, Wib

¹⁹ Orangtua dari Saudara Raffy dan Hafiz Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 27 Februari 2025, Pukul 17.20, Wib.

nya gak bisa diberhentikan, dan itu membuat saya tidak sering bermain Bersama mereka lagi.”²⁰

Kemudian wawancara dengan Saudari Putri mengatakan bahwa:

“Saya menyukai game online awal nya saya Cuma penasaran dengan mainnya, dan saya mencoba-coba ternyata setelah itu mencoba permainan yang seru membuat saya menjadi kecanduan *game online*, setiap hari memang saya bermain *game online* itu sudah menjadi kebiasaan saya, ketika saya tidak main game online dalam sehari itu membuat saya merasa ada yang kurang, karena itu saya sering begadang dan bangun kesiang dan telat sholat.”²¹

Selanjutnya disetujui dengan orang tua dari saudari Putri mengatakan bahwa:

“Anak saya akhir-akhir ini sering banget ngurung diri di kamar habis pulang sekolah langsung masuk ke kamar dan tidak keluar-keluar lagi dari kamarnya, biasanya dia pergi sama temannya sekarang tidak lagi ketika anak saya sudah mencoba-coba bermain *game online* itu.”²²

Hal ini senada dengan teman sebaya dari saudari Putri mengatakan bahwa:

“Sama halnya juga dengan teman sebaya dan Saudari Dwi Amanda, teman sebaya Putri juga mengatakan ketika Putri bermain game online dia lupa dengan temannya sendiri, diajak nongkrong pun tidak mau lagi.”²³

Berdasarkan hasil observasi peneliti remaja, orang tua dan teman sebaya di atas bahwa mereka kecanduan *game online* karena hero-hero nya yang menarik, bisa langsung mengobrol dengan para pemain lainnya, yang

²⁰ Teman Sebaya dari Rafyy dan Hafiz Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 28 Februari 2025, Pukul 10.00, Wib

²¹ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudari Putri di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 10 Maret 2025, Pukul 14.00, Wib

²² Orangtua dari Saudari Putri Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 10 Maret 2025, Pukul 17.00, Wib

²³ Teman Sebaya dari Putri Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 11 Maret 2025, Pukul 15.00 Wib

memiliki keahlian-keahlian bermain *game online* yang luar biasa, *game online* seperti *Mobile Legend*, *Pubg Mobile* membuat para gamers suka karena permainannya sangat menantang dan sifatnya berkelanjutan, lupa waktu, sehingga menyebabkan sering begadang dan bangun kesiangan, sholat tertunda-tunda dan mengerjakan pekerjaan dirumah tidak dikerjakan.²⁴

Tabel IV.2

Hasil perubahan siklus I pertemuan I

No	Nama Remaja	Sering begadang dan bangun kesiangan	Tidak patuh terhadap orang tua	Bermain game online lebih dari 3-4 jam sehari	Sering Menunda Sholat
1	Akmal Maulana	✓	✓	✓	✓
2	Rizky Al Khair Siregar	✓	✓	✓	✓
3	Raffy Andika Harahap	✓	✓	✓	✓
4	Hafiz	✓	✓	✓	✓
5	Putri Maulida	✓	✓	✓	✓
6	Dwi Amanda	✓	✓	✓	✓
7	Cindy	✓	✓	✓	✓

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti akan melakukan tindakan lapangan yang bertujuan mengajak individu untuk mengubah perilaku dan pola pikir sehingga tumbuh lebih baik, dengan melakukan siklus

Berdasarkan tabel di atas, setelah peneliti melakukan konseling pada siklus I pertemuan I, remaja belum ada perubahan. Untuk mendapatkan perilaku remaja yang bermain *game online* lebih dari 3-4 jam dalam sehari dan kecanduan *game online*, remaja yang sering

²⁴ Hasil Observasi Orang tua, Remaja, dan teman sebaya, di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 11 maret 2025, Pukul 17.00 Wib.

begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.

Peneliti membutuhkan Penerapan Bimbingan Konseling selanjutnya menggunakan teori *rational emotive behaviour therapy*. Oleh karena itu, peneliti melakukan konseling siklus I pertemuan II.

2. Pertemuan II

Pada dasarnya pertemuan kedua dilaksanakan sama dengan tahap-tahap pada pertemuan pertama, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu ditingkatkan lagi sesuai hasil dari refleksi sebelumnya. Adapun tahapannya sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam memberi nasehat terhadap remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Melanjutkan proses Konseling.
- 2) Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan pertama.
- 3) Mempersiapkan materi atau nasehat terhadap remaja yang bermain *game online* dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.

b. Tindakan

Tindakan pada siklus I pertemuan minggu kedua dilaksanakan pada tanggal 14, dan 15 Maret dengan durasi 35 menit.

- 1) Peneliti menanyakan kembali kabar remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.
- 2) Peneliti menyampaikan materi yang sudah disiapkan peneliti terhadap remaja, yaitu remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan. Hal ini bertujuan untuk melihat kemauan remaja dalam mengikuti Bimbingan Konseling Islam menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy*.

d. Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan konseling individu tersebut. Setelah direfleksikan akan dibandingkan dengan data observasi dan hasil perubahan pada remaja dalam kehidupan sehari.

Untuk menentukan hasil dalam perubahan konseling terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak

mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda, dengan cara metode cheklist dengan 7 informan.

Tabel 4.3

Hasil perubahan siklus I pertemuan II

No	Nama Remaja	Sering begadang dan bangun kesiangan	Tidak patuh terhadap orang tua	Bermain game online lebih dari 3-4 jam sehari	Sering Menunda Sholat
1	Akmal Maulana	✓	✓	✓	✓
2	Rizky Al Khair Siregar	✓	✓	✓	✓
3	Raffy Andika Harahap	✓	✓	✓	✓
4	Hafiz	✓	✓	✓	✓
5	Putri Maulida	✓	-	✓	✓
6	Dwi Amanda	✓	-	✓	✓
7	Cindy	✓	-	✓	✓

Berdasarkan tabel di atas, setelah peneliti menerapkan Bimbingan Konseling Islam menggunakan teori *rational emotive behavior therapy* remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.

Pada siklus I pertemuan II, perubahan remaja setelah satu minggu dilakukan konseling pada siklus I pertemuan II. Remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.

Untuk meningkat kembali perubahan remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, bermain *game online* seharian, tidak patuh terhadap orang tua dan

sholat tertunda-tunda. Peneliti akan melakukan siklus II pertemuan I.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga tahap evaluasi dan refleksi dari pelaksanaan siklus pertama yang meliputi hasil, pengamatan aktivitas remaja, dan hasil untuk perbaikan tindakan selanjutnya. Hal ini penting untuk memastikan bahwa tindakan yang diambil memberikan dampak positif dan menjadi dasar pengambilan keputusan untuk siklus berikutnya. Jadi jika ternyata masih ditemukan hambatan, kekurangan, dan belum mencapai keberhasilan ataupun perubahan, maka dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki pada proses konseling Islam individu pada siklus berikutnya.

b. Siklus II

1) Pertemuan pertama

Siklus pertama dilakukan dengan sekali pertemuan (tatap muka) selama 35 menit. Adapun tahapan pada siklus pertama adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan

Perencanaan dilakukan peneliti dalam memberi bimbingan terhadap remaja, yaitu:

1. Mempersiapkan pembicaraan awal terhadap remaja.

2. Mempersiapkan pertanyaan kepada remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.
3. Mempersiapkan materi yang akan disampaikan kepada remaja seperti tentang dampak yang akan terjadi kepada remaja yang kecanduan *game online* dan menunjukkan materi bernilai Islami kepada remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh kepada orang tua dan sholat tertunda-tunda.

b. Tindakan

Setelah perencanaan disusun, maka langsung selanjutnya melaksanakan tindakan pada tanggal 15 dan 16 Maret 2025.

Tindakan yang dilakukan, yaitu:

1. Peneliti menanyakan kembali kabar remaja.
2. Peneliti mulai menanyakan kembali mengenai perubahan perilaku remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online* remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.
3. Peneliti melanjutkan proses Bimbingan Konseling menggunakan teori *rational emotive behavior therapy* dengan menyampaikan materi-materi yang sudah dipersiapkan, yaitu

: menjelaskan hal-hal buruk yang akan di timbulkan dari perilaku remaja yang bermain game online seharian dan kecanduan game online, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan yang signifikan terhadap remaja atau tidak.

d. Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari penerapan konseling individu tersebut. Jadi, jika ternyata ternyata masih ditemukan hambatan, kekurangan, dan belum mencapai keberhasilan ataupun perubahan, maka dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki pada proses konseling individu pada siklus berikutnya.

Untuk menentukan hasil dalam perubahan Konseling Islam menggunakan teori *rational emotive behavior therapy* terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan game online, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, boros dan sholat tertunda-tunda, dengan cara jumlah remaja 7 informan.

Tabel 4.4
Hasil perubahan siklus II pertemuan I

No	Nama Remaja	Sering begadang dan bangun kesiangan	Tidak patuh terhadap orang tua	Bermain game online lebih dari 3-4 jam sehari	Sering Menunda Sholat
1	Akmal Maulana	✓	✓	✓	-
2	Rizky Al Khair Siregar	✓	✓	✓	✓
3	Raffy andika harahap	✓	✓	✓	✓
4	Hafiz	✓	✓	✓	✓
5	Putri Maulida	-	-	-	-
6	Dwi Amanda	-	-	-	-
7	Cindy	-	-	-	-

Berdasarkan tabel di atas, setelah peneliti melakukan konseling menggunakan teori *rational emotive behavior therapy* pada siklus II pertemuan I, perubahan remaja setelah satu minggu dilakukan Bimbingan Konseling pada siklus II pertemuan I. Remaja yang awalnya kecanduan *game online* 7 orang remaja, berubah 3 orang remaja yang mengalami perubahan perilaku dan yang belum berubah 4 orang remaja. Remaja yang sering begadang dan bangun kesiangan awalnya 7 orang remaja, 3 orang remaja mengalami perubahan perilaku kecanduan dan yang belum berubah 4 orang remaja. Tidak mematuhi peraturan orang tua 7 orang remaja, 3 orang remaja mengalami perubahan perilaku kompulsif dan belum berubah 4 orang remaja dan sholat tertunda-tunda 7 orang remaja, 4 orang remaja yang mengalami perubahan kewajiban dan yang belum berubah 3 orang.

Untuk meningkat kembali perubahan remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak

mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda, peneliti akan melakukan siklus II pertemuan II.

2) Pertemuan kedua

Pada dasarnya siklus II dilaksanakan sama dengan tahap-tahap pada siklus I, yaitu : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu ditingkatkan lagi sesuai hasil dari refleksi sebelumnya. Adapun proses pertemuan II pada siklus II, yaitu :

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam memberi nasehat terhadap remaja adalah sebagai berikut :

1. Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan pertama.
2. Mempersiapkan materi atau nasehat terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.
3. Mempersiapkan kembali materi yang akan disampaikan kepada remaja mengenai indahnya kehidupan apabila mencapai sesuatu yang di inginkan (positif) seperti mampu membahagiakan kedua orangtua seperti tidak bermain *game online* seharian, begadang dan bangun kesiangan, membantu pekerjaan rumah dan menunda-nunda sholat dan perilaku akhlak menjadi baik.

b. Tindakan

Setelah perencanaan ditetapkan, maka selanjutnya melaksanakan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan pada tanggal 18 dan 19 Maret 2025 di rumah masing-masing remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, yaitu :

1. Peneliti menanyakan kembali kabar remaja, kemudian menggali masalah-masalah remaja yang bermain *game online* seharian, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda
2. Peneliti menyampaikan arahan atau solusi terhadap remaja, yaitu suatu pekerjaan aktivitas diri dengan kegiatan yang lebih bermanfaat dalam situasi senggang, seperti menjalin komunikasi dengan orangtua dan membantu pekerjaan rumah Observasi. Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan. Hal ini bertujuan untuk melihat kembali perubahan terhadap remaja.

c. Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari penerapan Bimbingan Konseling Islam individu tersebut. Setelah direfleksikan akan dibandingkan dengan data observasi dan hasil perubahan pada remaja dalam kehidupan sehari.

Untuk menentukan hasil dalam perubahan konseling terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda.

Tabel IV.5
Hasil perubahan siklus II pertemuan II

No	Nama Remaja	Sering begadang dan bangun kesiangan	Tidak patuh terhadap orang tua	Bermain game online lebih dari 3-4 jam sehari	Sering Menunda Sholat
1	Akmal Maulana	-	-	-	-
2	Rizky Al Khair Siregar	-	-	-	-
3	Raffy Andika Harahap	✓	✓	✓	✓
4	Hafiz	-	-	✓	✓
5	Putri Maulida	-	-	-	-
6	Dwi Amanda	-	-	-	-
7	Cindy	-	-	-	-

Berdasarkan tabel di atas, setelah peneliti melakukan Bimbingan konseling Islam menggunakan teori *rational emotive behavior therapy* pada siklus II pertemuan II, perubahan remaja setelah satu minggu dilakukan konseling pada siklus II pertemuan II. Dari 7 orang remaja yang kecanduan *game online* menjadi 2 orang. Remaja yang sering begadang dan bangun kesiangan 4 orang remaja menjadi 1 orang. Remaja yang tidak patuh terhadap orang tua sebanyak 4 orang yang mengalami perubahan 3 orang, belum

berubah 1 orang dan sholat tertunda-tunda 3 orang remaja yang berubah 2 orang remaja.

3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga tahap evaluasi dan refleksi dari pelaksanaan siklus pertama dan siklus kedua yang meliputi hasil dari tindakan satu dan dua, pengamatan perubahan perilaku, dan hasil untuk perbaikan tindakan selanjutnya. Hal ini penting untuk memastikan bahwa tindakan yang diambil memberikan dampak positif.

3. Efektifitas Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Terhadap Remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten LabuhanBatu.

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berhasil mengatasi kecanduan *game online* pada remaja walaupun sebagian remaja masih dalam proses pemberian bantuan, karena kemampuan beradaptasi dan belajar setiap remaja berbeda. REBT termasuk efektif untuk digunakan mengatasi kecanduan *game online*, membantu remaja mengubah pikiran dan keyakinan irasional tentang kecanduan remaja, membantu remaja mengembangkan cara berpikir dan berperilaku yang lebih rasional dan sadar diri.

Setelah dilakukan konseling REBT, kategori kecanduan *game online* remaja rata-rata menurun. Selama wawancara, observasi, dan

refleksi yang sudah dilakukan, remaja menyadari bahwa kecanduan *game online* yang dialaminya adalah akibat dari bermain *game online* dengan waktu yang lama dan dapat merugikan diri sendiri. *Game online* juga dapat mengganggu pendidikan remaja, membuat mereka sadar dan mulai berusaha menghentikan kecanduannya bermain *game online*.

Metode ini dapat digunakan untuk menyelesaikan kasus kecanduan *game online* dengan menemukan berbagai pernyataan tentang nilai-nilai konseli, tindakan yang harus diambil, dan faktor-faktor yang menghalangi konseli untuk mencapai nilai-nilai tersebut.

C. Hasil Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Terhadap Remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten LabuhanBatu.

Untuk melihat keberhasilan penerapan *rational emotive behavior therapy* remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda, peneliti melakukan observasi dan wawancara kembali kepada remaja dan orangtua remaja dan temannya. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan remaja dan orangtua remaja diketahui keberhasilan penerapan *rational emotive behavior therapy* terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, boros dan sholat tertunda-tunda, yaitu :

Hal ini didukung dengan hasil wawancara saudara Akmal mengatakan bahwa:

“Setelah saya dikonseling dengan materi-materi yang diberikan, saya awalnya tidak akan percaya ada perubahan kepada diri saya tetapi setelah saya ikuti dan saya diarahkan langsung oleh kakak, saya mulai mengalami perubahan dengan diri saya yang memiliki perilaku remaja yang kecanduan bermain game online seharian dan kecanduan game online, saya termasuk remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, yang suka membangkang dan sholat tertunda-tunda, setelah saya dikonseling saya memiliki perubahan yang saya tidak menyangka hal tersebut terjadi”.²⁵

Begitu juga dengan orangtua dari saudara Akmal yang mengatakan bahwa :

“Awalnya saya juga tidak mengerti soal konseling itu seperti apa, tetapi Setelah anak saya mengikuti konseling, saya melihat ada perubahan. Sebelum dikonseling anak saya selalu begadang, bangun kesiangan, main hp seharian, dan setiap saya suruh selalu jawab bentar lagi.”²⁶

Hal ini disetujui dengan teman sebaya dari saudara Akmal, mengatakan bahwa :

“Setelah melakukan proses konseling, sebelumnya kak teman saya akmal tidak lupa waktu lagi tidak seperti sebelum akmal bermain game online menonton, setiap saya datang ke rumah Akmal, akmal juga tidak mengabaikan saya lagi dan kami juga sering main bersama saya lagi, Akmal juga bilang dia sudah mengurangi durasi bermain game nya.”²⁷

Kemudian wawancara dengan saudara Rizki mengatakan bahwa :

“Saya belum pernah mengikuti konseling sebelumnya, menurut saya dengan diadakan konseling terhadap saya yang kecanduan bermain game online seharian dan kecanduan game online, sering begadang dan bangun kesiangan, kalau disuruh susah sekali dan paling fatal sholat tertunda tunda, mendapatkan nasehat dan arahan menuju kebaikan dan dapat mengarahkan saya ke arah yang lebih baik dan diberikan tugas-tugas kecil membuat saya terbiasa akan itu.”²⁸

Begitu juga dibenarkan oleh orang tua saudara Rizki mengatakan bahwa:

“ Saya sangat senang dengan perubahan yang sudah terjadi sama anak saya, kadang saya juga tidak tau cara menasehati anak saya ini, karena kalau di marahin tambah membangkang(tidak mau nurut), tapi setelah

²⁵ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudara Akmal di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 8 April 2025, Pukul 13.00, Wib

²⁶ Orangtua dari Saudara Akmal Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 8 April 2025, Pukul 14.00, Wib.

²⁷ Teman Sebaya dari Akmal Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 8 April 2025, Pukul 17.00, Wib

²⁸ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudara Rizki di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 9 April 2025, Pukul 10.00, Wib

dilakukan konseling oleh kak aida (peneliti), saya berterimakasih banyak sudah merubah sedikit prilaku yang selama ini tidak bisa ia ubah.²⁹

Hal ini senada dengan teman sebaya Rizki yang mengatakan bahwa:

“Kaget kali, tiba-tiba rizki ngajak saya keluar keliling kota, sampai saya heran kok tiba tiba dia bisa kembali ke diri awalnya yang selalu mengajak bermain bersama, tapi saya sangat senang jika konseling yang diberikan berhasil, saya harus ikut mencoba jika ini bermanfaat”³⁰

Begitu juga wawancara dengan Raffy dan Hafiz yang menjadi teman mabar game online mengatakan bahwa”

“Kami berdua termasuk pecandu *game online* banget kak, sampai lupa waktu, main game nya emang kadang beround-round bisa sampe 5 sampai 10 kali, awalnya mengikuti konseling inipun kami berdua terpaksa, kami saling tanyakan, kami juga gak percaya soal ini, karena ambisi kami yang tinggi, awalnya juga kasihan melihat kakak jadi kami akhirnya ikut menolong untuk tugas kakak, awalnya terpaksa dan ingin menolong, tapi ternyata terpaksa jadi terbiasa, niatnya mau menolong malah kami yang tertolong, walaupun belum sepenuhnya berubah tapi sedikit perubahan kami, kami bisa merasakan main sama teman sebaya kami tanpa hp, orang tua kami pun jarang marah lagi.”³¹

Hal ini senada dengan wawancara orangtua dari saudara Raffy dan Hafiz mengatakan bahwa :

“Setelah anak saya si Raffy mengikuti sesi Konseling, anak saya banyak berubah seperti yang sering main game, begadang, dan sekarang anak saya sudah jarang memegang android lagi, sudah mengurangi bermain *game online* lebih suka ngobrol dengan temannya dan dia sekarang lebih baik lagi dari pada sebelum mengikuti Konseling. Begitu juga dengan orang tua Hafiz senada dengan orang tua Raffy kefokuskan bermain *game online* juga sudah mulai berkurang tidak seperti biasanya lagi, biasanya raffy dan hafiz selalu bermain game online kadang berdua, tetapi sekarang kalau main udah gak bawak android lagi, dan lebih sering bermain bola.”³²

Disetujui dengan teman sebaya dari saudara Raffy dan Hafiz mengatakan bahwa:

“Setelah melakukan proses konseling teman saya Raffy dan Hafiz tidak terlalu sibuk dengan dunianya dan kefokuskan mereka juga sudah berkurang terhadap permainan game online tersebut, sekarang

²⁹Orangtua dari Saudara Rizki Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 9 April 2025, Pukul 11.30,Wib.

³⁰Teman Sebaya dari Akmal Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 10 April 2025, Pukul 13.00, Wib

³¹Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudara Raffy dan Hafiz di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 10 April 2025, Pukul 17.00, Wib

³²Orangtua dari Saudara Rizki Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 11 April 2025, Pukul 08.00,Wib.

kami sudah mulai bermain bola bersama, memancing bersama, kamipun udah sholat dimesjid bersama”³³

Selanjutnya hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan saudari Putri

Maulida mengatakan bahwa :

“Awalnya saya berfikir kegiatan konseling ini seperti guru bk yang suka mengatur dan memberikan arahan yang tidak masuk akal, tetapi setelah bertemu kakak dan melaksanakan konseling ini ternyata konseling adalah suatu kegiatan yang baik. Karna sebelumnya saya bermain *game online* seharian sampai kecanduan, sering begadang dan bangun kesiang, saya termasuk perempuan satu-satunya dari teman sebaya saya yang kecanduan *game online*, sholat tertunda tunda, sekarang saya sudah berubah setelah melakukan proses konseling sesuai dengan arahan, alhamdulillah perubahan ini sangat berguna untuk saya dan membuat bahagia orang tua saya, terutama lingkungan saya”³⁴

Kemudian wawancara dengan orangtua dari saudari Putri Maulida mengatakan bahwa :

“Saya melihat anak saya banyak berubah setelah mengikuti konseling biasanya dia sering begadang, main Hp seharian sekarang sudah berkurang, anak saya yang kelihatan tomboy itu pun udah berkurang sampai saya kaget, udah jadi perempuan yang gak suka main *game online*, sholatpun sudah dikerjakan lagi walau kadang telat sedikit, sampai saya gak menyangka ada perubahan untuk anak saya dan saya sangat merasa senang adanya konseling ini.”³⁵

Hal ini senada dengan teman sebaya dari saudari Putri Maulida mengatakan bahwa :

“Setelah melakukan proses konseling dengan teman saya, dia sekarang sudah bisa diajak nongkrong, ngobrol jalan-jalan, saya berkunjung ke rumah putri juga kak sudah di respon dengan baik, ia tidak lagi bermain game online seperti biasanya, walaupun kami nongkrong dia tidak bermain game online seperti biasanya”³⁶

³³ Teman Sebaya dari Raffy dan Hafiz Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 11 April 2025, Pukul 13.00, Wib

³⁴ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudari Putri Maulida di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 12 April 2025, Pukul 16.30, Wib.

³⁵ Orangtua dari Saudari Putri Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 12 April 2025, Pukul 17.30, Wib.

³⁶ Teman Sebaya dari Putri Maulida Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 13 April 2025, Pukul 13.00, Wib

Selanjutnya hasil wawancara dengan saudari Dwi Amanda mengatakan bahwa :

“Setelah saya melakukan proses konseling saya merasa lebih baik dan sudah mengurangi bermain *game online* tidak begadang dan bangun kesiangan, sudah gerak cepat jika disuruh mamak saya dan alhamdulillah sholat saya tidak tertunda-tunda walaupun awalnya susah,tetapi karena konseling ini rutin jadi saya menjadi terbiasa”³⁷

Disetujui oleh orangtua saudari Dwi Amanda mengatakan bahwa:

“Setelah melakukan Penerapan Bimbingan Koseling yang sudah dijelaskan adek sendiri(peneliti), saya lihat udah ada mulai perubahan pada anak saya, seperti bermain *game online* mulai berkurang biasanya kalau saya suruh payah sekali, sekarang sudah tidak lagi, begadang dan bangun kesiangan juga hampir tidak lagi,anak saya juga kembali bermain sama teman-temannya, saya senang melihatnya karena lebih baik bersama teman daripada main game online, sholat tidak ditunda-tunda lagi itu yang paling saya nantikan sebenarnya perubahan prilakunya.”³⁸

Senada dengan wawancara teman sebaya saudari Dwi Amanda mengatakan bahwa:

“Setelah melakukan proses konseling kak, Dwi udah mulai berubah tidak seperti sebelum Dwi bermain game online, ia lebih fokus sama yang ia mainkan. Sekarang Dwi sudah berkurang bermain game online dan tidak mengabaikan saya lagi ketika saya berkunjung kerumahnya, ataupun mengobrol dengannya”³⁹

Cindy mengatakan bahwa:

“ Merasa tidak menyangka, saya tau kegiatan konseling, tapi saya pikir kegiatan ini yah sudah lewat aja ngasih arahan dan selesai, tapi setelah melakukan konseling bersama kakak(peneliti), ternyata konseling lebih dari itu, saya merasa punya saudara kandung, saya juga diberikan motivasi, kegiatan yang bermanfaat, perubahan yang saya alami adalah usaha saya, dan bantuan dari kakak(peneliti), saya jadi bisa merubah prilaku saya ini, membuang kebiasaan buruk ini, terimakasih yah kak.”⁴⁰

³⁷ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudari Dwi amanda di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 13 April 2025, Pukul 16.00, Wib

³⁸ Orangtua dari Saudari Dwi amanda Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 13 April 2025, Pukul 17.30,Wib.

³⁹ Teman Sebaya dari Dwi amanda Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 14 April 2025, Pukul 14.30, Wib

⁴⁰ Remaja Yang Kecanduan *Game Online*, *Wawancara* dengan Saudari Cindy amanda di Kelurahan Padang Bulan, Tanggal 14 April 2025, Pukul 09.00, Wib

Hal ini dibenarkan oleh orang tua saudari cindy mengatakan bahwa:

“ Saya sebenarnya juga tidak tau awalnya dia main game online, karena saya tidak pernah melarang, saya tau dia main *game online* pun karena kegiatan konseling ini, pantas saja jika disuruh malas, kalau disuruh sholat selalu sebentar lagi jawabannya, tidurpun selalu begadang, tapi semenjak konseling ini dilakukan saya percaya kalau harus dilakukan pelan-pelan dan butuh waktu dan motivasi.⁴¹

Teman sebaya saudari Cindy mengatakan bahwa:

“ Kegiatan seperti ini memang bermanfaat, karena perilaku yang parah bisa disembuhkan dengan waktu, dan ditangani orang yang berpengalaman seperti kakak(peneliti), teman saya cindy ini memang suka seperti motivasi-motivasi seperti ini dan diajak untuk berubah, dan ternyata cindy merubah perilakunya”⁴²

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja, orangtua dan teman sebaya di atas, sesuai dengan hasil observasi peneliti bahwa remaja yang kecanduan game online, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak mematuhi perintah orang tua dan sholat tertunda-tunda sudah mulai berkurang di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhan Batu.

Berikut tabel hasil perubahan remaja yang bermain *game online* dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh kepada orang tua dan sholat tertunda-tunda.

⁴¹ Orangtua dari Saudari Cindy amanda Remaja Yang Kecanduan Game Online, *Wawancara* di kelurahan Padang Bulan, Tanggal 14 April 2025, Pukul 16.00, Wib.

⁴² Teman Sebaya dari Cindy amanda Remaja Yang Kecanduan bermain game Online, *Wawancara* Dikelurahan Padang Bulan, Tanggal 15 April 2025, Pukul 14.30, Wib

Tabel. IV. 6

Kesimpulan hasil perubahan siklus I dan siklus II

No	Indikator	Siklus				
		Pra Siklus	Siklus I Pertemuan I	Siklus I Pertemuan II	Siklus II Pertemuan I	Siklus II Pertemuan II
1	Sering begadang dan bangun kesiangan	7	0	0	3	1
2	Tidak patuh terhadap orang tua	7	0	3	3	1
3	Bermain <i>game online</i> seharian	7	0	0	4	2
4	Sering menunda Sholat	7	0	0	4	2

Berdasarkan tabel di atas, setelah peneliti melakukan Bimbingan Konseling Islam pada siklus I sampai siklus II, perubahan remaja setelah dilakukan konseling semakin terlihat. Remaja yang kecanduan *game online* 3 orang remaja yang mengalami perubahan 1 orang remaja. Remaja yang sering begadang dan bangun kesiangan 3 orang remaja yang masih dalam proses penyembuhan 2 orang remaja. Tidak patuh kepada orang tua sebanyak 3 orang, yang berubah 2 orang, dalam tahap pemulihan 1 orang dan sholat tertunda-tunda 4 orang remaja yang mengalami perubahan 2 orang remaja.

Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap remaja yang kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun

kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda tidak sepenuhnya berhasil, karena masih ada remaja yang belum berubah, tetapi termasuk efektif karena sebagian besar mengalami perubahan.

Dampak positif dari Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap remaja, bahwa remaja sudah mulai menyadari kesalahan-kesalahan dirinya sendiri, mengurangi durasi bermain, dan mulai tidak berperilaku kompulsif, dan remaja menyadari keadaannya yang sudah mengalami kecanduan *game online*.



Gambar IV. 5 Data hasil perubahan durasi bermain *Game Online*

D. Analisis Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Remaja di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau utara, Kabupaten Labuhan Batu, yang menjadi informan penelitian, dapat dijelaskan bahwa terdapat 7 orang remaja kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda sudah mulai berkurang kebiasaan yang remaja lakukan di kelurahan Padang Bulan.

Beberapa remaja yang bermain *game online* dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, dan sholat tertunda-tunda mulai berkurang. Setelah pemberian bantuan terhadap individu kepada remaja dengan kecanduan *game online* dengan menggunakan penerapan konseling REBT.

Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja yang bertujuan untuk membantu mengajak individu untuk berfikir yang lebih nyata menjadi lebih baik, menenangkan pikiran dan tumbuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, mengerjakan hal-hal yang bermanfaat dan baik dan sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dilakukan dengan 2 siklus, dan tiap-tiap siklus memiliki 3 pertemuan. Perubahan remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda, tidak langsung berubah, dan membutuhkan waktu secara bertahap-tahap. Dari proses konseling peneliti memberikan materi-materi kepada remaja yang bermain *game online* seharian seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda. Kemudian setiap pertemuan peneliti mengamati perilaku remaja bertujuan untuk menilai perubahan remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang,

bangun kesiangan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sholat tertunda-tunda.

Hasil penelitian setelah dilakukannya Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menunjukkan bahwa remaja mulai dari siklus I pertemuan I, pertemuan II dan siklus II pertemuan I, pertemuan II remaja sudah ada perubahan yang sesuai.

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang awalnya 7 orang setelah dikonseling berubah menjadi 2 orang. Remaja yang sering begadang, bangun kesiangan yang awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 1 orang, yang tidak patuh terhadap orang tua awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 1 orang dan sholat tertunda-tunda yang awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 2 orang.

Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda tidak sepenuhnya berhasil, karena masih ada remaja yang belum berubah, tetapi termasuk efektif karena sebagian besar mengalami perubahan.

E. Keterbatasan Penelitian

Penulisan skripsi ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan dalam metodologi penelitian. Hal ini dilakukan agar hasil penelitian yang diperoleh benar-benar maksimal dan objektif. Keterbatasan yang ditempuh peneliti diantaranya adalah

kurangnya pengetahuan atau keterampilan, waktu dan biaya peneliti dan sasaran peneliti. Meskipun peneliti memiliki hambatan dalam penelitian ini peneliti berusaha semampunya agar keterbatasan yang dihadapi tidak mengurangi makna dalam penelitian ini. Dengan segala upaya, kerja keras dan bantuan semua pihak peneliti berusaha untuk meminimalkan hambatan yang dihadapi sehingga hasil yang diinginkan terwujud skripsi yang berguna dan bermanfaat.

Durasi penelitian mempengaruhi konsistensi dalam keberhasilan penelitian pada remaja yang cenderung labil dan mudah terpengaruh pergaulan dan perkembangan IT, Penerapan nilai-nilai Islami masih kurang dilakukan dalam penelitian ini. Semoga peneliti selanjutnya bisa lebih baik lagi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* terhadap remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhan Batu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi remaja sebelum dilakukan penerapan konseling REBT sangat mengkhawatirkan secara psikologi, kesulitan mengendalikan diri, perasaan yang sangat ingin bermain terus menerus, meninggalkan kewajiban dan tidak patuh terhadap orang tua, membuat kondisi remaja cenderung berdampak negatif kepada dirinya, keluarga, dan lingkungannya, serta melalaikan tanggung jawab sehari-hari.
2. Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dilakukan dengan 2 siklus, dan tiap-tiap siklus memiliki 3 pertemuan. Perubahan remaja yang bermain *game online* seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda, tidak langsung berubah, dan membutuhkan waktu secara bertahap-tahap. Dari proses konseling peneliti memberikan materi-materi kepada remaja yang bermain *game online* seharian seharian dan kecanduan *game online*, remaja yang sering begadang, bangun kesiangan, tidak patuh

terhadap orang tua dan sholat tertunda-tunda. Kemudian setiap pertemuan peneliti mengamati perilaku remaja bertujuan untuk menilai perubahan perilaku remaja.

3. Hasil penelitian setelah dilakukannya Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menunjukkan bahwa remaja mulai dari siklus I pertemuan I, pertemuan II dan siklus II pertemuan I, pertemuan II remaja sudah ada perubahan yang sesuai. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang awalnya 7 orang setelah dikonseling berubah menjadi 2 orang. Remaja yang sering begadang, bangun kesiangan yang awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 1 orang, yang tidak patuh terhadap orang tua awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 1 orang dan sholat tertunda-tunda yang awalnya 7 orang setelah dikonseling, berubah menjadi 2 orang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan beberapa hal, antara lain:

1. Kepada remaja sebaiknya mulai menjalin hubungan sosial dengan keluarga, teman sebaya dan masyarakat sekitar untuk menyibukkan diri agar tidak lagi bermain *game online* seharian seperti sebelumnya, tidak lalai dalam beribadah, membiasakan diri tidur lebih cepat supaya tidak bangun kesiangan lagi, tidak bermain game online seharian lagi mengurangi durasi bermain dan mulai membiasakan diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif untuk

- menyibukkan diri dari perbuatan yang sia-sia, dan mampu menahan diri dan berpikir rasional.
2. Kepada orang-tua, termasuk ibu yang selalu Bersama anak, hendaknya membatasi anaknya memakai android/ Hp, karena peran orang tua terutama ibu sebagai Pendidikan pertama untuk anak sangat mempengaruhi perilaku anak walaupun si anak suka bermain *game online*, ibu harus memperhatikan durasi anak bermain *game online* dan orang tua ikut memberikan arahan tentang penggunaan android dan kegunaanya, mana yang pantas dimainkan atau dilihat dan mana yang tidak boleh dilihat dan dimainkan agar tidak ketergantungan dengan android, mengajari anak untuk bisa menghargai waktu dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk bekal kehidupannya kedepan.
 3. Kepada teman sebaya agar tidak terjadi *miss komunikasi* antara dua belah pihak, sebaiknya teman sebaya menceritakan keluhan apa yang ia rasakan ketika temannya fokus bermain *game online*, dan saling mengingatkan mana yang baik dan tidak baik untuk dikerjakan.
 4. Kepada pembaca, peneliti menyarankan untuk yang sudah terbiasa bermain *game online* apalagi sudah ke tahap candu agar mengurangi bermain *game online* karena dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, dan merusak Kesehatan fisik maupun mental.

5. Untuk peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melanjutkan penelitian mengenai Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja di era globalisasi ini karena banyaknya anak-anak maupun remaja sekarang mengalami kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Arikunto, Suharmisi, (2013), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Badudu, dan Zain, Sutan, (2010), *Efektifitas Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka).
- Corey, Gerald, (2013), *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama).
- Dadrajat, Zakiyah, (1971), *Membina Nilai-Nilai Moral Di Indonesia*, (Jakarta: Bulan Bintang).
- Departemen Pendidikan Nasional, (2001), *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka).
- Erford, Bradley, (2015), *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar).
- Gantina, Eka, Karsih, (2011), *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks).
- Jamaluddin, Mahfuz, (2001), *Psikologi Anak & Remaja Muslim*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautasar).
- Mujib, Abdul, Mudzakir, Jusuf, (2002), *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, Cet II*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada).
- Najir, Muhammads, (2005), *Metode Penelitian*, (Bogor: Grafika Indonesia).
- Nelson, Richad, (2021), *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Nurul, Ulfatin, (2015), *Metode Penelitian Kualitatif Dibidang Pendidikan*, (Malang Media Nusa Kreatif).
- Prastowo, Andi, (2014), *Memahami Metode-metode penelitian*, (Yogyakarta: Ar-ruz media).
- Prayitno, (2008), *Dasar-dasar Bimbingan Konseling, Cetakan Kedua*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya).
- Rukin, (2021), *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Jakarta: CV Jakad Media Publishing).

- Rumini, Sri dan Sundaro,Siti, (2004), *Perkembangan anak dan remaja*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta).
- Saminanto,(2010), *Ayo Praktik PTK (Penelitian Tindakan Kelas)*, (Semarang : Rasail, Media Group).
- Surya, Muhammad,(2013), *Dasar-dasar Konseling Pendidikan & Teori dan Konsep*, (Yogyakarta: Rhineka Cipta).
- Usman, Nurdin, (2002), *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada).
- Wahab,(2008), *Tujuan Penerapan Program*, (Jakarta: Bulan Bintang).
- Winkel, W.S.(2007), *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia).
- Yusuf, A,Muri,(2016), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Group).

JURNAL

- Akbar, Muh, Abdullah Pandang, and Abdul Saman, ‘Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Perilaku Social Loafing Siswa SMA’, *Pinisi Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 4.3 (2024), 358–64.
- Ayu, Lestari, and Sahat Saragih, ‘Interaksi Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Games Online Pada Dewasa Awal’, *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 5.02 (2016), 167–73.
- Dwi Poetra, Ramadhika, ‘BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1. 1–64’, *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1.69 (2019), 5–24
- Ellis, Albert, and Albert Ellis, ‘KAJIAN PUSTAKA 1 . Konseling Rational Emotive Behaviour (REB) Albert Ellis’, 2011, 492–93.
- Gurusinga, Mona Fitri, ‘Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019’, *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2.2 (2020), 1–8.
- Gandhitama, Yoanira, Mukti, (2022), *Penerapan Konseling dengan Teknik Kontrak Prilaku dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum,Kecamatan Sempu,Kabupaten Banyuwangi*.

- Hotmaida, Linda, 'Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Di SMA Negeri 18 Kota Bandung', *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16.2 (2021), 55–59.
- Ilhamuddin, Muhammad Farid, Farah Nikmatus Sania, Wasilatur Rahmah Siftia Rusyid, and Tria Putri Ayu Arisona, 'Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok', *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan-Konseling Dan Psikologi*, 7.1 (2024), 105–18.
- Irawan, Sapto, and DIna Siska W.(2020), 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik', *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7.1 (2021), 9–19
- Kurniawati, Rahmi, and Harmaini Harmaini, 'Kecanduan Game Online Dan Empati Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 16.1, 65.
- Kusmawati, Ati,(2019), 'Modul Konseling', *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–17.
- Masya, Hardiyansyah, and Dian Adi Candra,(2016), 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016', *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2, 103–18.
- Merisa, (2021), Noviana Diswantika; Merisa, 'Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung', *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol.14 No. 1 Lentera, 219–28.
- Nija, Yosefina Ignasia, and Ayong Lianawati,(2020), 'Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4.2,154–60.
- Novrialdy, Eryzal,(2019), 'Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya', *Buletin Psikologi*, 27.2, 48.
- Novrialdy, Eryzal, Herman Nirwana, and Riska Ahmad, (2019), 'High School Students Understanding of the Risks of Online Game Addiction', *Journal of Educational and Learning Studies*, 2.2, 113.
- Oti Aprillia, Nadia Gufran, and Linda Yarni, 'Perkembangan Masa Puber', *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2.3 (2024), 261–75.
- Rischa Pramudia Trisnani, Silvia Yula Wardani, 'Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak Peer', *Dialektika Masyarakat : Jurnal Sosiolog*, 13.02 (2018), 1689–99.

- Rompas, Yosua Falentino, John D Zakarias, and Evelin J R Kawung, (2023), Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal Ilmiah Society*, 3.1 1–11.
- Saputri, M O, and W Nuryono,(2018), 'Studi Kepustakaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online', *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 801–17.
- Siti Nur Rahmawati,(2022) 'Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja', *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3.1,38–44.
- Solikhah, Fitriatun, (2018), 'Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal A Isyraq*, 1.1, 62–82.
- Subandi, Saskia Putri, Nurul Iman, and Aldo Redho Syam,(2022), 'Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak', *He Internet and Social Life,* " *Annual Review of Psychology*, 4, 243–62
- Sugiyono,(2021), 'Metode Penelitian Tindakan Komprehensif', *Prosiding Seminar Nasional Jurusan PGSD FIP UNP Tahun 2015: Vol. Vol 1 (Issue 2015)*, 80.
- Surbakti, Tri Prayuda Dwipha, Imas Rafiyah, and Setiawan Setiawan,(2023), 'Level of Online Game Addiction on Adolescents', *Journal of Nursing Care*, 5.3.
- 'Tafsir_Ibnu_Katsir_Surah_Al_Mukminun.Pdf'
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, and J.G.S.Souza, (2022), 'Game Online Di Kalangan Remaja (Studi Etnografi Tentang Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Bermain Game Online Di Kecamatan Medan Johor Kota Medan)', *Braz Dent J.*, 33.1, 1–12.
- Wahid, Muhammad, and Ahmad Fauzan,(2021), 'Game Online Sebagai Pola Perilaku', *Kinesik*, 8.3 (2021), 275–83.
- Zukdi, Nibras Salimah, (2020), *Dampak Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Smp Negeri 12 Padang*, 6.2.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Aida Rabhani
NIM : 2130200003
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Email/No.Hp :
aidarabhani@gmail.com/082362409530
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Tempat/Tanggal Lahir : RantauPrapat, 04 Mei 2003
Jumlah Saudara : 2 Bersaudara
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Taruna 45, Kel. Padang Bulan,
Kec. Rantau Utara, Kab. Labuhanbatu

B. Data Orangtua

Nama Ayah : Soufyan Dalimunthe
Tempat/Tanggal Lahir : RantauPrapat, 17 Mei 1973
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Dani Suriah, 05 Juni 1976
Tempat/Tanggal Lahir : BatuBara
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

C. Pendidikan Formal

TK : RA. Al-Ikhlas
SD : SD Negeri 112138
SMP : SMP Negeri 1 Rantau Utara
SMA : SMA Negeri 1 Rantau Utara
Perguruan Tinggi : S-1 BKI UIN Syekh Ali Hasan
Ahmad Addary Padangsidempuan

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara bersama Orang Tua perempuan

1. Apa saja kegiatan anak ibu yang sering diketahui selama dirumah?
2. Selain bermain *game online*, apa yang anak ibu lakukan?
3. Dimana sering anak ibu bermain *game online*?
4. Siapa saja yang ibu ketahui teman anak ibu jika bermain *game online*?
5. Berapa jam sehari anak ibu bermain *game online*?
6. Bagaimana pendapat ibu melihat anak bapak/ibu kecanduan *game online*?
7. Kapan saja anak anak ibu bermain *game online*?
8. Apakah ibu tau penyebab dari anak bapak/ibu kecanduan *game online*?
9. apakah ada sebelumnya usah ibu untuk mengurangi kecanduan bermain *game online*?

B. Wawancara bersama remaja kecanduan *game online*

1. Apa saja kegiatan saudara/i selama dirumah dan diluar rumah?
2. Bagaimana pendapat orang tua saudara/i tentang kecanduan bermain *game online*?
3. Berapa jam sehari saudara/i menghabiskan waktu untuk bermain *game online*?
4. Apakah yang saudara/i rasakan ketika kebanyakan bermain *game online*?
5. Hal-hal apa saja yang membuat saudara/i menyukai *bermain game online*?
6. Apakah ada pengaruh kecanduan *game online* ini dengan keseharian saudar/i?
7. Bagaimana perasaan saudara/i ketika tidak memainkan *game online* dalam sehari?
8. Apakah ada saudara/i mengeluarkan sejumlah uang untuk bermain *game online* ini?
9. Bagaimana perasaan saudara/i setelah mengetahui bahwa saudara/i sudah kecanduan?

10. Apakah saudara/i ada usaha untuk mengurangi bermain *game online*?
11. Bagaimana perasaan saudara/i setelah melakukan konseling REBT ini?
12. Apakah saudara/i merasakan perubahan terhadap diri saudara/i?

C. Wawancara bersama teman sebaya

1. Apakah pendapat saudara/i tentang teman yang kecanduan *game online*?
2. Bagaimana komunikasi yang saudara/i lakukan selama teman saudara/i bermain *game online*?
3. Apakah ada saudara/i menegur atau berusaha menghentikan teman saudara/i ketika keasyikan bermain *game online*?
4. Bagaimana perasaan saudara/i melihat teman saudara/i kecanduan *game online*?
5. Apakah ada saudara/i lihat perubahan pada teman saudara/i setelah kecanduan *game online*?

Test

Nama :

Umur :

- 1) Hal apa yang membuat kamu suka bermain *game online*?
 - a. Karena permainan nya unik
 - b. Heronya yang bagus
 - c. Permainan bisa bermain dengan gamers berbagai kota
 - d. Permainan bisa kapanpun dan dimanapun
- 2) Supaya tidak kecanduan game online, sebaiknya...
 - a. Main game setiap saat
 - b. Mengatur waktu bermain
 - c. Tidak pernah belajar
 - d. Selalu begadang
- 3) Berapa jam kamu bermain *game online*?
 - a. 1 jam per hari
 - b. 2 jam per hari
 - c. Lebih dari 3 jam per hari
 - d. 30 menit per hari
- 4) Apakah yang kamu rasakan jika tidak bisa bermain *game online*?
 - a. Tidak tenang
 - b. Gelisah
 - c. Merasa Stres
 - d. Semua benar
- 5) Apa yang terjadi pada kamu Ketika kamu sudah bermain *game online* berjam-jam?
 - a. Tidak menghiraukan orang lain
 - b. Menurunnya akademik, karena kurang fokus belajar
 - c. Merasa tidak puas jika tidak menang dalam pertandingan
 - d. semua benar
- 6) Apakah ada kenakalan yang kamu lakukan ketika sudah merasa kecanduan *game online*?
 - a. Bolos sekolah
 - b. Meninggalkan kewajiban
 - c. Suka berbohong
 - d. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- 7) Dalam terapi REBT ini, remaja diajarkan untuk?
 - a. Memaksa berhenti *main game* tanpa alasan
 - b. Mengubah pikiran negatif tentang *game* menjadi pikiran yang lebih sehat dan realistis
 - c. Bermain *game* lebih lama agar cepat bosan
 - d. Menghindari semua aktivitas sosial.
- 8) Bagaimana perasaan kamu ketika sudah melakukan konseling?
 - a. Biasa saja
 - b. Mulai mengalami perubahan

- c. Tidak ada perubahan sama sekali
 - d. Senang
- 9) Apa yang harus kamu lakukan jika merasa sulit berhenti main game?
- a. Main game lebih banyak
 - b. Mengurangi waktu bermain
 - c. Berbohong pada teman
 - d. Minta bantuan orang tua atau guru
- 10) Apa manfaat jika kamu bisa mengatur waktu bermain game dengan baik?
- a. Bisa bermain dan belajar dengan seimbang
 - b. Selalu main game tanpa henti
 - c. Tidak pernah belajar
 - d. Selalu begadang

Materi Sesi Konseling

Sesi	Tujuan	Materi	Aktivitas	Hasil yang Diharapkan
Sesi 1	Memahami Kecanduan	- Apa itu kecanduan game? Dampak negatifnya	- Wawancara awal - Diskusi pengalaman bermain	Remaja memahami dampak kecanduan game
Sesi 2	Identifikasi Keyakinan Irasional	- Apa itu keyakinan irasional? - Contoh keyakinan	- Menyebutkan keyakinan pribadi - Diskusi perasaan yang muncul	Remaja menyadari pola pikir negatif
Sesi 3	Mengganti Pikiran Negatif	- Teknik mengganti pikiran, Model ABC REBT	- Latihan mengganti keyakinan - Role-playing situasi	Remaja mampu berpikir lebih rasional
Sesi 4	Memperkuat Perilaku Positif	- Strategi untuk aktivitas positif - Pentingnya interaksi sosial	- Diskusi tentang hobi baru - Role-playing interaksi sosial	Remaja lebih aktif dalam kegiatan sosial
Sesi 5	Evaluasi Proses dan Tindak Lanjut	- Refleksi atas kemajuan - Merencanakan langkah ke depan	- Diskusi reflektif - Menyusun rencana pribadi (homework)	Rencana tindak lanjut untuk menjaga perubahan

Penjelasan Tambahan

1. **Sesi 1:** Memperkenalkan konsep kecanduan game dan dampaknya terhadap kehidupan remaja.
2. **Sesi 2:** Menggali keyakinan yang mungkin membuat remaja merasa terjebak dalam kecanduan.
3. **Sesi 3:** Mengajarkan teknik untuk mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif.
4. **Sesi 4:** Mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas sosial dan hobi baru yang positif.
5. **Sesi 5:** Menilai kemajuan dan membuat rencana untuk menjaga perubahan yang telah dicapai.

A. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDEMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: uinsyahada.ac.id

Nomor : 236/Un.28/F/TL.01/02/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : *Mohon Bantuan Informasi
Skripsi Mahasiswa*

17 Februari 2025

YTH. Lurah Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara
Di
tempat

Dengan Hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Aida Rabhani
NIM. : 2130200003
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Kelurahan Padang Bulan, Kec. Rantau Utara, Kab. Labuhan Batu

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan judul **"Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Onlione* Terhadap Remaja Usia 13-18 Tahun di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu"**.

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Lurah Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001

B. Surat balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN LABUHANBATU
KECAMATAN RANTAU UTARA
KELURAHAN PADANG BULAN**

**JALAN : H.M. YUNUS (DEPAN TERMINAL TERPADU)
RANTAUPRAPAT KODE POS 21414**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 145/1046 / Pem/ 2025

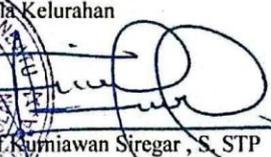
Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu, dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a	: Aida Rabhani
NIM	: 2130200003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Fak / Prodi	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi / BKI
Alamat	: Jl. Taruna 45 , Lingk. Terminal I, Kel. Padang Bulan , Kec. Rantau Utara , Kab. labuhanbatu

Benar nama tersebut diatas melapor ke Kelurahan padang Bulan , Kecamatan Rantau Utara , Kabupaten Labuhanbatu . Untuk Mengadakan Penelitian dengan Judul Skripsi "Penerangan Konseling Rational Emotive Behavior Therapi Untuk Mengatasi Kecanduan Game Onlione Terhadap Remaja Usia 13 – 18 tahun " di kelurahan padang Bulan. Dengan menyerahkan surat dari kampus Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidempuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, No. 236 / UN. 28 / F/ TL.01/02 / 2025. Tanggal 17 Februari 2025.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Rantauprapat, 14 Mei 2025
Kepala Kelurahan



Arif Kurniawan Siregar, S. STP
Penata (III / c)
Nip. 19940804 201609 1 001