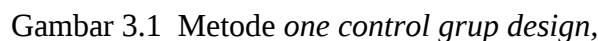


A. Metode dan Desain Penelitian

Pada kelompok eksperimen penelitian ini akan diberikan tes awal (*pre-test*) kemudian diberikan *treatment* dalam jangka waktu yang telah ditentukan dengan menggunakan *rasional emotif behavior therapy (REBT)* kemudian setelah itu diberikan tes akhir (*post- test*). Rancangan penelitian ini digambarkan dalam pola sebagai berikut:



O : *Pre-test* (Sebelum diberi *treatment*)

X : *Treatment* dengan memberikan pendekatan *rasional emotive behavior therapy (REBT)*

O : *Post-test* (setelah diberi *treatment*)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

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

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

2. Sampel

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

C. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan kisi-kisi

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian kecanduan *game online* yang mencakup aspek yaitu *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal symptoms, conflict*. Adapun kisi-kisi instrument penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1

Kisi-kisi Instrumen Kecanduan *game online*

Variabel	Indikator	Pernyataan	Item	
			Positif	Negatif
<i>Salience</i> (Arti)	Memikirkan <i>game online</i> yang di mainkan	1. Saya lupa bermain <i>game online</i> ketika sedang memikirkan tugas sekolah (+) 2. Saya fokus terhadap tugas saya dan tidak bermain <i>game online</i> sebelum tugas saya selesai (+) 3. Saya tidak memikirkan <i>game online</i> ketika sedang belajar (+) 4. Saya membayangkan <i>game online</i> ketika tidak memainkannya (-) 5. Saya berkonsentrasi saat bermain <i>game online</i> (-)	1,2,3	4,5,6

Variabel	Indikator	Pernyataan	Item	
			Positif	Negatif
		6. Saya bermain <i>game online</i> sampai terbawa mimpi (-)		
<i>Toleranci</i> (Toleransi)	waktu yang dihabiskan untuk bermain <i>game online</i>	7. Saya merasa kurang tidur karena bermain <i>game online</i> (+) 8. Saya merasa akhir-akhir ini melewatkan waktu makan karena bermain <i>game online</i> (+) 9. Saya sering menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i> (-) 10. Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i> dibanding membantu orang tua (-) 11. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan PR karena diselangai dengan bermain <i>game online</i> (-)	7,8	9,10,11
<i>Mood Modification</i> (Modifikasi Mood)	Perubahan mood ketika bermain <i>game online</i>	12. saya merasa biasa saja setelah bermain <i>game online</i> (+) 13. Saya merasa biasa saja ketika tidak bermain <i>game online</i> dalam waktu 1 minggu (+) 14. Saya merasa kesal ketika ada teman yang menagajak bermain <i>game online</i> ketika saya sedang belajar (+) 15. Perasaan sedih saya menghilang ketika bermain <i>game online</i> (-) 16. Saya bersemangat ketika bermain <i>game online</i> (-)	12,13,14	15,16
<i>Relapse</i> (Pengulangan)	kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain <i>game online</i>	17. Saya tidak mengulang bermain <i>game online</i> yang telah dimainkan (+) 18. Saya tidak mencari informasi <i>game online</i> (+) 19. Saya berhenti bermain <i>game online</i> cukup dalam satu permainan (+) 20. Saya terpacu untuk menaklukan level dalam <i>game online</i> (-) 21. Saya kembali merasakan penasaran terhadap <i>game online</i> yang pernah dimainkan	17,18,19	20,21

Variabel	Indikator	Pernyataan	Item	
			Positif	Negatif
		(-)		
<i>Withdrawal</i> (Penarikan)	kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain game online	22. Teman-teman saya lebih suka ketika saya bermain dengan mereka secara langsung dari pada bermain dalam <i>game online</i> (+) 23. Saya kehilangan control untuk bermain <i>game online</i> ketika mencoba untuk berhenti (+) 24. Saya sudah menghentikan atau mengurangi kegiatan bermain game online setelah mengetahui dampak negatif dari bermain game online (+) 25. Saya merasa kesal ketika jaringan internet tidak mendukung untuk bermain <i>game online</i> (-) 26. Saya menyalahkan perangkat <i>game online</i> apabila tidak mendukung <i>game online</i> (-) 27. Saya berusaha melampaui level <i>game online</i> orang lain (-) 28. Saya khawatir apabila tertinggal informasi mengenai <i>game online</i> yang dimainkan (-) 29. Saya mengawasi teman-teman yang lain bermain <i>game online</i> yang saya mainkan (-)	22,23, 24	25,26, 27,28, 29
<i>Conflict</i> (Konflik)	konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain game yang berlebihan	30. Saya lebih suka bermain dengan teman dari pada bermain game online(+) 31. Saya segera menjalankan perintah orang tua dan meninggalkan permainan game online jika diperintah oleh orang tua (+) 32. Saya mencoba menghentikan kebiasaan bermain game online tapi tidak bisa (+) 33. Saya bermain game online hanya untuk mengisi waktu luang (+) 34. Saya mendapat cemoohan dari teman karena terlalu banyak bermain <i>game online</i> (-) 35. Saya memarahi siapapun yang	30,31, 32,33, 34	35,36

Variabel	Indikator	Pernyataan	Item	
			Positif	Negatif
		mengganggu jalanya <i>game online</i> (-) 36. Sejak suka bermain <i>game online</i> saya jarang berkumpul dengan teman-teman yang lain selain sesama pemain <i>game online</i> (-)		
<i>Problem</i> (Masalah)	masalah yang disebabkan karena bermain <i>game</i> berlebihan.	37. Saya merasa sulit tidur jika tidak bermain <i>game online</i> (+) 38. Saya merasa pusing ketika sudah lama bermain <i>game online</i> (+) 39. Saya merasa segar ketika sudah bermain <i>game online</i> dengan waktu yang lama (-) 40. Saya sering tertidur di kelas karena semalaman bermain <i>game online</i> (-)	37,38	39,40
Jumlah			20	20

2. Pedoman skoring

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dikembangkan berdasarkan pengembangan dari perumusan teori mengenai kecanduan *game online*. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran kondisi kecanduan *game online* pada peserta didik. Instrumen dikembangkan menggunakan skala penilaian model *rating-scales summated ratings* (Likert), dengan dengan 4 (Empat) alternatif pilihan interval jawaban, yaitu SS : Sangat Sesuai , S : Sesuai, TS: Tidak Sesuai , dan STS: Sangat Tidak Sesuai.

. Adapun kriteria alternatif respon instrumen religiusitas adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2

Tabel Kriteria Alternatif Respon Instrumen

Alternatif Respon	Deskripsi
SS	Siswa merasa bahwa pernyataan sangat sesuai dengan gambaran dirinya.
S	Siswa merasa bahwa pernyataan sesuai dengan gambaran dirinya.

TS	Siswa merasa bahwa pernyataan tidak sesuai dengan gambaran dirinya.
STS	Siswa merasa bahwa pernyataan sangat tidak sesuai dengan gambaran dirinya.

Adapun pola skoring respon pernyataan instrumen Kecanduan *game online* adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3

Tabel Skor Respon Instrumen

Pernyataan	Skor Pilihan Alternatif Respon			
	SS	S	TS	STS
Positif (+)	4	3	2	1
Negatif (-)	1	2	3	4

3. Uji kelayakan

Sebelum instrumen digunakan, alat ukur yang telah dibuat terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan dengan ditimbang/*judgment* untuk menguji tingkat kelayakan dari instrumen yang telah disusun. Tujuan dari uji kelayakan instrumen dari segi redaksi bahasa, konstruk, dan isi/konten. Adapun penimbang instrument kecanduan *game online* ini adalah Siti Fatimah, S.Psi. M.Pd dan Muhammad Rezza Septian, M.Pd dengan hasil instrumen tersebut secara umum sudah memadai baik secara redaksi bahasa, konstruk, dan isi/konten sehingga dapat dilanjutkan untuk uji coba di lapangan.

4. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan diberikan kepada 5 peserta didik kelas VIII SMP 1 Cihampelas yang tidak dijadikan sampel penelitian. Namun memiliki karakteristik sama dengan peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan ini dimaksudkan untuk mengukur sejauhmana instrument tersebut dapat terbaca dan dipahami oleh responden. Melalui uji keterbacaan ini, dapat diketahui kalimat mana yang sulit dipahami oleh peserta didik

sehingga dapat diperbaiki. Adapun hasil uji keterbacaannya adalah peserta didik tidak menemukan kesulitan dalam memahami pernyataan yang terdapat pada instrumen.

5. Uji validitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen”. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas.

Penghitungan uji validitas ini menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) yaitu menggunakan koefisien korelasi *spearman* dengan tingkat signifikasinya satu pihak (*two-tailed*) karena variabelnya yang berskala interval. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan item yang dianggap valid atau tidak adalah dengan membandingkan nilai probabilitas (Sig) yang diperoleh dengan $\alpha = 0,05$ yaitu jika nilai p value lebih kecil dari α ($p \geq 0,05$) maka item tersebut dianggap valid dan jika nilai p value lebih besar dari α ($p \geq 0,05$) maka item tersebut dianggap tidak valid. Tabel

3.4

Validitas Instrumen Kecanduan *game online*

Jenis item	No.item	Jumlah
Item Valid	1,2,3,5,9,10,13,14,15,16,17,18,20,22, 24,27,30,31,33,35,36,39,40	23
Item Tidak valid	4,6,7,8,11,12,19,21,23,25,26,28,29, 32,34,37,38,	17
Jumlah		40

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa item yang valid berjumlah 23 item, sedangkan yang tidak valid 17 item, karena nilai p value yang dihasilkan lebih besar dari α .

6. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) didalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. “Reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama”. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Jika suatu instrumen dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang diperoleh konsisten, instrumen itu reliabel.

Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, menggunakan koefisien reliabilitas. Klaisfikasi koefisien relibilitas untuk instrument kecanduan *game online* ini merujuk pada pengklasifikasian yang dikemukakan oleh (Guilford,1995, hlm.145) adalah sebgai berikut :

Tabel.3.6

Evaluating Reliability Coefficient

Nilai Relibilitas	Kriteria
0,80 - 1,00	Sangat tinggi
0,60 - 0,80	Tinggi
0,40 - 0,60	Sedang
0,20 - 0,40	Rendah
-1,00- 0,20	Sangat Rendah (Tidak reliable)

Instrumen kecanduan *game online* tersebut dianalisis reliabilitasnya dengan menggunakan *cronbach's alpha*, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel.3.7

Tabel hasil Reliabel

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.713	41

Merujuk pada klasifikasi koefisien reliabilitas pada tabel 3.8 maka hasil reliabilitas untuk 41 item pertanyaan pada instrumen kecanduan *game online* ini adalah 0,713 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki daya keterandalan yang tinggi artinya instrumen kecanduan *game online* ini mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten pada setiap itemnya serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

D. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Langkah awal dari penelitian ini yaitu observasi ke sekolah yang akan dijadikan sasaran penelitian. Observasi bertujuan untuk memperoleh gambaran secara langsung mengenai peserta didik, guru, sarana dan prasarana dan lingkungan sekolah serta beberapa masalah yang ada di sekolah tersebut. Setelah didapati permasalahan yang akan diteliti, langkah selanjutnya mencari referensi/ literatur yang dapat mendukung dalam penyusunan proposal penelitian dan instrumen yang akan disebarkan.

Pretest ini dilakukan dengan menyebarkan angket kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII SMPN di Kab. Bandung Barat yang diambil 30 sampel untuk mendapatkan gambaran tingkat kecanduan *game online*.

Pemberian *treatment* dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* dilakukan terhadap peserta didik yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Segala persiapan terlebih dahulu diperiksa

untuk kelancaran *treatment* berjalan dengan lancar, memberikan pengarahan dengan aturan-aturan agar tujuan yang ingin dicapai terlaksana dengan baik yang dilakukan sebelum *treatment* dimulai, melaksanakan *treatment* sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan sebelumnya setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk mengeluarkan gagasan dan ide-idenya, pembicaraan diarahkan kepada pokok persoalan yang sedang dibahas, dan menyiapkan media yang dibutuhkan pada saat konseling kelompok dengan berlangsung misalnya ice breaking, audio visual, dan mempraktekan sesuatu yang diperintahkan oleh fasilitator.

Posttest dilakukan pada tahap terakhir pertemuan dengan menyebar angket kembali pada peserta didik kelas VIII SMPN di Kab. Bandung Barat yang diambil 30 sampel untuk menguji kembali apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* peserta didik. Dan langkah selanjutnya peneliti mengolah dan menganalisis dari hasil tes tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Rasional

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

Game adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan *refreshing*. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual. *Game online*

dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga matapun lelah dan biasanya diiringi rasa sakit kepala.

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

Kecanduan bermain *game online* adalah perilaku bermain permainan internet yang berlebihan sehingga menyebabkan ketergantungan sampai meninggalkan atau melupakan kewajibannya pada dunia nyata, serta menimbulkan dampak-dampak negatif dari perilaku kecanduan bermain *game online*. Tinggi rendahnya bermain *game online* akan diukur menggunakan skala kecanduan bermain *game online*. Skala kecanduan bermain *game online* disusun yang mengacu pada teori berdasarkan ciri-ciri dari kecanduan *game online* yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, relapse*.

Hal ini tentu saja mempengaruhi konsentrasi dan proses belajar peserta didik. Padahal suatu prestasi itu bukan suatu yang di miliki atau didapat oleh peserta didik dengan begitu saja, melainkan perlu adanya usaha untuk mencapainya. Jika peserta didik sangat asik untuk bermain game bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi peserta didik.

Mengenai fenomena di atas, berdasarkan berita yang di peroleh dari potretnews.com dengan berita yang berhubungan dengan permasalahan yang akan peneliti teliti, yakni :

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

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

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sebagaimana tercantum dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik dan Kompetensi Dasar (SKKPD). Dalam upaya mendukung pencapaian tugas perkembangan tersebut, program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara utuh dan kolaboratif dengan seluruh *stakeholder* sekolah.

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

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional yang mempengaruhi perilaku. Jadi dapat disimpulkan bahwa *REBT* merupakan terapi kognitif behavior yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang salah mengenai sesuatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional.

b. Tujuan

Secara umum, tujuan dari intervensi . *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Cihampelas Bandung Barat. Secara khusus, tujuan intervensi ini adalah untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam :

- a. Dari aspek *rational* berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu individu yang mengalami kecanduan *game online* untuk berpikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami kecanduan *game online* adalah pikiran yang tidak rasional. sedangkan dari segi aspek, *rational* memiliki pengaruh terhadap aspek *salience* dari kecanduan. Hal ini disebabkan karena individu harus terpuaskan dengan bermain *game online* yang dirasakan individu berasal dari pikiran irasional.
- b. *Emotive* merupakan emosi yang dirasakan individu, dimana konselor membantu individu untuk mengelola emosi yang dirasakan sehingga kecanduan *game online* yang sedang dialami dapat menurun. Ketika sudah mengalami kecanduan, individu akan mengalami gangguan emosi yang tidak menentu dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan bermain *game online*.
- c. Behavior dalam pendekatan REBT berarti perilaku, konselor berusaha merubah perilaku negatif individu, perilaku negatif disebabkan dari kecanduan yang dialami individu yang membuat anak ingin selalu bermain *game online* dan merasa susah untuk meninggalkan aktivitas tersebut.

c. Prosedur pelaksanaan intervensi

REBT memberikan pertimbangan-pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berpikir secara tidak rasional (irasional). Menurut Ellis ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *activating event* (A), *belief* (B), *emotional and behavioral consequence* (C). Ketiga teori ABC tersebut ditambah (D) *disputing* dan (E) *effective* untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Adapun penjelasannya sebagai berikut: (A) *activating event* adalah kejadian yang mengakibatkan individu. (B) *belief* adalah keyakinan baik rasional maupun irasional. (C) *emotional and behavioral consequence* adalah konsekuensi emosional dan perilaku. (D) *disputing* adalah melakukan disput pikiran irasional dan (E) *effective* adalah mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

Dapat disimpulkan juga bahwa konsep dasar REBT adalah A-B-C-D-E yaitu (A) antecedent event yang merupakan pengalaman pemicu yang memicu suatu keadaan emosional individu, kemudian belief yang merupakan kepercayaan yang diyakini individu, hal ini dapat berupa keyakinan positif atau keyakinan negatif, emotional consequence yang merupakan konsekuensi yang harus diterima individu atas keyakinan-keyakinan yang dimiliki, disputing yang merupakan perlawanan akan keyakinan yang dimiliki dan effect yang merupakan efek dari keyakinan rasional.

d. Asumsi intervensi

Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* berfokus pada perilaku individu, akan tetapi *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional (Solikhah,2016).

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional yang mempengaruhi perilaku. Jadi dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan terapi kognitif behavior yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang salah mengenai sesuatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional.

e. Sasaran

Sasaran Intervensi ini diberikan pada peserta didik pada kategori kecanduan *game online* yang tinggi yang berjumlah 7 peserta didik yang akan di berikan perlakuan intervensi *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT.)*

f. Sesi intervensi

Intervensi *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi kecanduan *game online* ini dilakukan selama 7 sesi. Adapun rincian sesi tersebut yaitu :

1) Sesi 1

Pada sesi, yang pertama Perkenalan dan Penjelasan maksud dan tujuan dari kegiatan yang berlangsung dan Selanjutnya peneliti menyebarkan instrumen penelitian, untuk dijadikan hasil *pretes* dalam penelitian ini, yang nantinya sebagai tolak ukur dalam pelaksanaan proses layanan konseling. Terdapat hasil dari uji validitas, reliabilitas , tingkat tinggi-rendahnya dalam frekuensi kecanduan *game online*.

2) Sesi II

Pada sesi kedua Mengidentifikasi peristiwa-peristiwa penyebab kecanduan *game online* yang dialami peserta didik. Agar peserta didik memperoleh pemahaman mengenai penyebab mereka kecanduan *game online* beserta dampak jika terus dibiarkan. Dengan Teknik (A) *Activating event* kejadian yang mengakibatkan individu.

3) Sesi III

Pada Sesi ketiga diskusi peneliti dengan peserta didik mengenai alasan peserta didik kecanduan *game online* untuk mengetahui alasan peserta didik senang bermain *game online* dan menyadarkan peserta didik bahwa mereka tidak rasional sesuai alasan yang dijawab tidak rasional. Peneliti membagikan lembar kerja pertama yaitu alasan peserta didik suka bermain *game online*. Peneliti menjelaskan alasan-alasan yang ditulis peserta didik yang tidak rasional. B) *belief* adalah keyakinan baik rasional maupun irasional.

4) Sesi IV

Pada sesi keempat ini, peneliti memberikan materi konsep dasar *Salience* (Arti), memikirkan *game online* yang dimainkan, *Tolerance* (Toleransi) waktu yang dihabiskan untuk bermain, *Mood Modification* (Modifikasi Mood) Perubahan mood ketika bermain,

Relapse (Pengulangan) kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game online*, kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain game online, *Conflict* (Konflik) konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain game yang berlebihan, serta masalah yang disebabkan karena bermain game berlebihan. (Materi terlampir)

5) Sesi V

Pada sesi kelima ini peneliti memberikan lembar kerja kedua tentang cita-cita, kegiatan pendukung dan kegiatan penghambat. Agar peserta didik sadar kegiatan yang menghambat cita-cita dan proses belajar. dengan Teknik *C) Emotional and behavioral consequence* adalah konsekuensi emosional dan perilaku.

6) Sesi VI

Pada sesi keenam, yakni mendiskusikan lembar kerja kedua Agar peserta didik sadar kegiatan yang menghambat cita-cita dan proses belajar. Agar peserta didik selalu mempertahankan pemikiran yang lebih rasional, dengan menggunakan teknik *D) disputing* adalah melakukan disput pikiran irasional dan *(E) effective* adalah mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

7) Sesi VII

Pada sesi ketujuh, Evaluasi yakni untuk mengetahui perubahan yang sudah dialami oleh peserta didik Kegiatan evaluasi diawali dengan pengisian angket kecanduan *game online*. Evaluasi kegiatan dengan menanyakan kepada peserta didik tentang pendapat mereka mengenai bermain *game online* saat ini. Terakhir peneliti menutup keseluruhan sesi dengan membahas secara garis besar apa saja yang telah dilaksanakan peserta didik pada pertemuan pertama sampai terakhir dan ucapan terimakasih kepada peserta didik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. serta pemberian *Post-test*.

g. Langkah-langkah pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

- a. Melakukan *pretest* di kelas VIII untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik.
- b. Menentukan sample penelitian yaitu peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* yang berada pada kategori tinggi.
- c. Melakukan Intervensi konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik selama enam sesi.
- d. Melakukan *posttest* setelah semua sesi intervensi selesai dilakukan.
- e. Menuliskan laporan tentang *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik.

2. Tahap Evaluasi

E. Prosedur Pengolahan Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan mengolah dan menganalisis data yang sudah terkumpul. Pengolahan data tersebut dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 20.0 *for windows*. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas kolmogorov smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Tujuan dari uji normalitas ini untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik ialah model yang memiliki nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian tentang sama tidaknya jenis-jenis dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis paired sample T Tes dan Anova.

3. Uji Paired sampel t test

Uji paired sample t test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata diantara dua sampel yang berpasangan atau tidak. Untuk analisisnya dari *output* SPSS dapat dilihat dari tabel *coefficients*. Namun yang akan dalam penelitian ini hanya menggunakan uji t pada regresi linier sederhana. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah *cognitive-behavior therapy* berpengaruh secara signifikan atau tidak terhadap kedisiplinan peserta didik.