

**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada program
Studi Bimbingan dan Konseling



**Oleh :
Hazran Milatillah
NIM. 17010150**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
IKIP SILIWANGI
CIMAHI**

2019

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

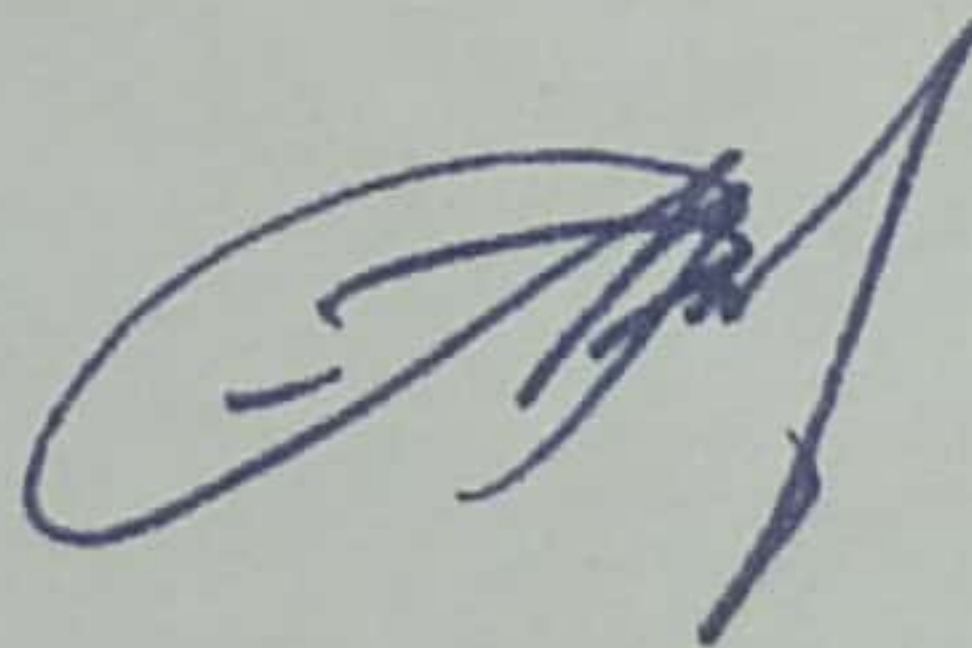
Oleh :

Hazran Milatillah

NIM. 17010150

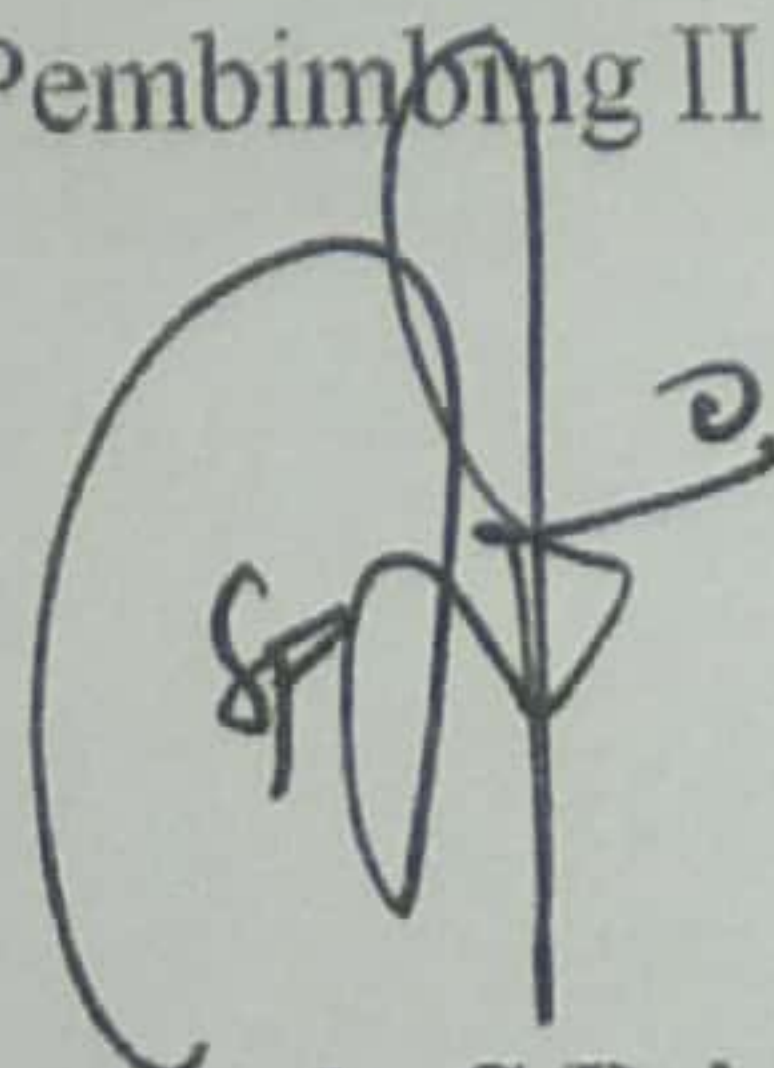
Menyetujui :

Pembimbing I



Dr. Wahyu Hidayat, M.Pd
NIDN. 0404088402

Pembimbing II



Siti Fatimah, S.Psi. M.Pd
NIDN. 0413048606

LEMBAR PERNYATAAN

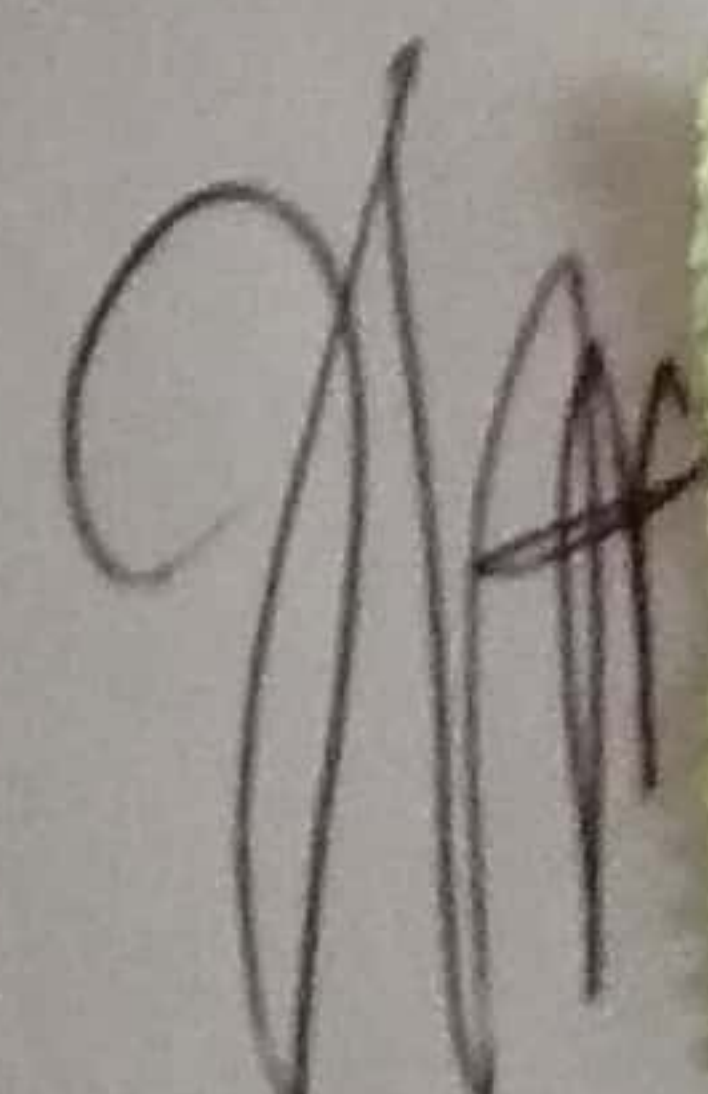
Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah Hazran Milatillah, NIM : 17010150,
Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Dengan ini menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul Penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Mereduksi Kecanduan *game online* pada peserta didik, adalah benar hasil karya saya sendiri yang ditulis berdasarkan kaidah keilmuan dan aturan perundang-undangan yang berlaku.

Bila dikemudian hari diemukan bahwa karya ini merupakan hasil plagiat atau cara lain yang melanggar etika kelimuan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Cimahi, 10 Juli 2019

Yang menyatakan,



Hazran Milatillah
NIM. 17010150

ABSTRAK

Hazran Milatillah : *Penerapan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik*

Penelitian ini berawal dari ketertarikan penulis yang dilatarbelakangi permasalahan pada peserta didik di era teknologi saat ini, peneliti memandang perlu untuk melakukan konseling melalui *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi Kecanduan *Game Online* pada peserta didik. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat dikategorikan menjadi rational, emotive, dan behavior. Penelitian ditujukan untuk mengetahui Gambaran profil kecanduan *online* peserta pada peserta didik SMP kelas VIII Di SMPN 1 Cihampelas Kab. Bandung Barat, untuk mengetahui keefektifan dalam penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik SMP kelas VIII Di SMPN 1 Cihampelas Kab. Bandung Barat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif, dengan Metode penelitian ini merupakan jenis *pre-eksperimental design* dengan menggunakan model *one control grup design*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasil penelitian “Penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII di salah satu SMPN di Kab. Bandung Barat”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dengan posttest yang artinya ada pengaruh dalam penerapan *Rasional Emotif behavior therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII di salah satu SMPN di Kab. Bandung Barat.

kata kunci : kecanduan *game online*, *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)*

KATA PENGANTAR

BismillahirRahman-Nirrahiim.

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Ilahi Rabbii. Atas berkah, rahmat dan inayah-Nya, skripsi yang berjudul **“Penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik “** dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini mengalami kendala yang tak sedikit, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan karena Rahman Rahim Allah SWT sehingga kendala tersebut dapat teratasi. Skripsi ini tidak lepas dari masukan, arahan, dorongan, dukungan, motivasi, serta bimbingan yang diberikan kepada penulis dengan sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran oleh banyak pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yang berjasa bagi penulis dalam hidup penulis. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Wahyu Hidayat, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Siti Fatimah, S.Psi. M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan juga motivasi dalam bimbingan kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.
3. Dr. H. Heris Herdriana, M.Pd, selaku Rektor IKIP Siliwangi.
4. Ecep Supriatna, S.Psi. M.Pd, selaku Ketua Program Jurusan Bimbingan dan Konseling IKIP siliwangi.
5. Dr. Nandang Rukanda, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP siliwangi.
6. Para dosen beserta Staf Pogram Studi bimbingan dan Konseling
7. Para dosen beserta staf di fakultas Ilmu Pendidikan dan kampus IKIP Siliwangi

8. Dr. H. Dadang Nurjaman, M.si, selaku Kepala sekolah SMPN 1 Cihampelas yang telah memberikan izin serta sarana dan prasarana selama pelaksanaan penelitian.
9. Endang Sutikno, S.Pd, selaku Wakil kepala sekolah bidang kurikulum SMPN 1 Cihampelas, yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Dra. Noneng Suyaningsih, selaku Koordinator BK di SMPN 1 Cihampelas yang selalu memberikan bantuan, semangat serta dorongan selama pelaksanaan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan masih banyak kekurangan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, saya sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kerah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Akhir kata saya berharap semoga Allah SWT, membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya maupun kepada pembaca pada umumnya.

Cimahi, Juli 2019

Hazran Milatillah
17010150

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	11
A. Remaja	11
1. Pengertian Remaja	11
2. Karakteristik Perkembangan Remaja.....	12
B. Kecanduan <i>game online</i>	14
1. Pengertian Kecanduan <i>game online</i>	14

2. Faktor-faktor kecanduan <i>game online</i>	17
3. Kriteria kecanduan <i>game online</i>	18
4. Jenis-jenis <i>game online</i>	22
5. Dampak bermain <i>game online</i>	23
C. Pendekatan <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	24
1. Pengertian	24
2. Konsep dasar <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	24
3. Ciri-ciri <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	25
4. Tujuan <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	26
5. Teknik <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	27
6. Langkah-langkah <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	29
7. Kelebihan dan Kelemahan <i>Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	30
D. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Metode dan Desain Penelitian	33
B. Populasi dan sampel Penelitian	33
C. Lokasi Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian	34
E. Prosedur Penelitian	42
1. Program Intervensi	42
F. Teknik Analisis data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55

A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen kecanduan <i>game online</i>	35
Tabel 3.2 Kriteria Alternatif Respon Instrumen	38
Tabel 3.3 Skor Respond Instrumen	38
Tabel 3.4 Hasil Validitas.....	40
Tabel 3.5 Validasi Instrumen Kecanduan <i>game online</i>	40
Tabel 3.6 Tabel <i>Evaluating Reliability coefisient</i>	41
Tabel 3.7 Hasil koefisien Reliabilitas	42
Tabel 4.1 Tabel tingkat kecanduan <i>game online</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Metode <i>One group control</i>	33
Gambar 4.1 Perkenalan dan Pretest Instrumen Penelitian	58
Gambar 4.2 Sesi II Mengidentifikasi alasan bermain <i>game online</i>	60
Gambar 4.3 Sesi III Diskusi lembar kerja 1	60
Gambar 4.4 Sesi IV Pemberian materi dari aspek kecanduan <i>game online</i>	61
Gambar 4.5 Sesi V Mengisi lembar kerja II	63
Gambar 4.6 Sesi VI Diskusi lembar kerja II.....	63
Gambar 4.7 Evaluasi dan Posttest Instrumen penelitian	64
Grafik 4.8 Grafik hasil Pretest-Posttest	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Intervensi	76
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	88
Lampiran 3 Hasil Uji Kelayakan Instrumen	102
Lampiran 4 Instrumen Sebelum Uji Validitas	104
Lampiran 5 Instrumen Setelah Validitas	106
Lampiran 6 Hasil Analisis Data	108
Lampiran 7 Data Pre-Test	113
Lampiran 8 Data Post-Test	115
Lampiran 9 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	118
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing I	119
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	120