PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) EFEKTIF UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN INTERNET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NGANJUK

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling

OLEH:

YULIA SHERLY ELICIA

NPM: 2014010006

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA **UN PGRI KEDIRI**
2025

Skripsi oleh:

YULIA SHERLY ELICIA

NPM: 2014010006

Judul:

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) EFEKTIF UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN INTERNET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NGANJUK

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 27 Desember 2024

Pembimbing I	Pembimbing II
Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.	**Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.**
NIDN. 0708068904	**NIDN. 0705068605**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

YULIA SHERLY ELICIA
NPM: 2014010006

Judul:

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) EFEKTIF UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN INTERNET PADA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NGANJUK

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri Pada tanggal: 20 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. _____
2. Penguji I : Dr. Atrup, M.Pd., M.M. _____
3. Penguji II : Guruh Sukma Hanggara, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Heru Widodo, M.Pd.
NIDN. 0024086901

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Yulia Sherly Elicia
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat/tgl. Lahir	: Nganjuk, 02 Juli 2001
NPM	: 2014010006
Fak/jur/prodi	: FKIP/Bimbingan dan Konseling (BK)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 05 Februari 2025

Yang menyatakan

Yulia Sherly Elicia

NPM: 2014010006

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

"Berilmulah sebelum kamu berbicara, beramal, atau beraktivitas". (HR Bukhari)

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Bapak Kasiran dan Ibu Sulistyoningsih, orang tua yang selalu memberikan kasih sayang, do'a dan restu yang tiada hentinya.
2. Adik-adikku dan Keluarga Besarku tercinta, terima kasih atas limpahan kasih sayang dan doa yang tiada hentinya.
3. Dosen pembimbingku Ibu Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. dan Bapak Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.
4. Dosen pengujiku Bapak Dr. Atrup, M.Pd. M.M.
5. Seseorang yang selalu memotivasi, mendorongku dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh teman-teman BK Angkatan "2020"
7. Almamaterku

ABSTRAK

Yulia Sherly Elicia Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Efektif Untuk Mereduksi Kecanduan Internet Pada Siswa SMP Negeri 3 Nganjuk, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT), kecanduan internet

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa siswa kelas VIII di SMP Negeri Nganjuk masih banyak yang memiliki kecanduan internet. Hal ini ditunjukkan oleh siswa yang sering kali bermain handphone di kelas pada saat pelajaran berlangsung. Masalah tingginya kecanduan internet tersebut tentunya harus mendapatkan penyelesaian. Konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecanduan internet pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan penurunan kecanduan internet setelah dilakukannya konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menurunkan kecanduan internet pada siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pre-eksperimental serta one group pretest posttest sebagai desain penelitiannya. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel yang diambil yakni kelas VIII-G dan VIII-H SMP Negeri 3 Nganjuk. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner atau angket kecanduan internet, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji paired simple t-test.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) nilai rata-rata tingkat kecanduan internet siswa sebesar 120,67 dan nilai rata-rata tingkat kecanduan internet setelah diberikan treatment sebesar 75,00. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecanduan internet pada siswa sebesar 45,67. Selain itu, uji paired simple t-test menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 12,482 > 2,571. Hal ini, memiliki arti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecanduan internet sebelum dan sesudah diberi treatment konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) . Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif untuk mereduksi kecanduan internet pada siswa.

Berdasarkan simpulan penelitian ini direkomendasikan untukguru bimbingan konseling dapat menggunakan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mereduksi kecanduan internet pada siswa.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan atas kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Seminar Proposal dengan judul "**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) EFEKTIF UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN INTERNET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NGANJUK**". Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan kali ini penulis tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Ibu Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd., selaku dosen pembimbing I skripsi.
5. Bapak Guruh Sukma Hanggara, M.Pd, selaku dosen pembimbing II skripsi.
6. Orang tua, saudaraku, dan teman-teman yang telah memberikan dorongan, motivasi, bantuan, doa, serta pengertian yang besar kepada penyusun.
7. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan proposal ini.

Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik dan saran-saran yang membangun, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 05 Februari 2025

Yulia Sherly Elicia

2014010006

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **iv**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Batasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Kegunaan Penelitian 9
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS **11**
A. Landasan Teori 11
1. Konseling Kelompok 11
2. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) 16
3. Kecanduan Internet 25
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu 33
C. Kerangka Berpikir 36
D. Hipotesis 37
BAB III METODE PENELITIAN **38**
A. Desain Penelitian 38

B. Definisi Operasional 39
C. Instumen Penelitian 41
1. Pengembangan Instrumen 41
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 43
D. Tempat dan Jadwal Penelitian 47
1. Tempat Penelitian 47
2. Waktu Penelitian 48
E. Populasi dan Sampel 48
1. Populasi 48
2. Sampel 49
F. Prosedur Penelitian 49
G. Teknik Analisis Data 51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 54
A. Deskriptif Data Variabel 54
1. Deskriptif Data Variabel Bebas (Rational Emotive Behavior Therapy) 54
2. Deskripsi Data Variabel Terikat (Kecanduan Internet) 59
B. Analisis Data 63
1. Prosedur Analisis Data 63
2. Hasil Analisis Data 63
3. Interprestasi Hasil Analisis Data 67
C. Pengujian Hipotesis 67
D. Pembahasan 68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN 73
A. Simpulan 73
B. Implikasi 73
1. Implikasi Teoritis 73
2. Implikasi Praktis 73
C. Saran 73
Daftar Pustaka 75
Lampiran-Lampiran 80

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kajian Penelitian Terdahulu 33
Tabel 3. 1 Desain Penilaian *one-group pretest-postest design* 38
Tabel 3. 3 Keterangan Penskoran 42
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Kecanduan Internet 42
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran Kecanduan Internet 44
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas 47
Tabel 3. 2 Recana Kegiatan Penelitian 48
Tabel 4. 1 Pertemuan yang Dilakukan Peneliti 54
Tabel 4. 2 Kategori Skala Interval Kecanduan Internet 60
Tabel 4. 3 Deskripsi Hasil Pre-Test Kecanduan Internet Siswa Kelas VIII G dan VIII-H SMP Negeri 3 Nganjuk 61
Tabel 4. 4 Penilaian Kecanduan Internet Siswa Kelas VIII-G dan VIII-H SMP Negeri 3 Nganjuk Sesudah Treatment 62
Tabel 4. 5 Rata-rata Pretest dan Posttest 62
Tabel 4. 6 Hasil Tes Uji Normalitas 64
Tabel 4. 7 Hasil Uji Paired Sample T-test 66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 36
Gambar 3. 1 Desain Penelitian 39
Gambar 3. 2 Kriteria Reliabilitas 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Skala Pengukuran Kecanduan Internet 79
Lampiran 2 Skala Kecanduan Internet Sebelum Uji Validitas & Reliabilitas 80
Lampiran 3 Skala Kecanduan Internet Setelah Uji Validitas & Reliabilitas 87
Lampiran 4 Buku Panduan 92
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian 147
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian 148
Lampiran 7 Berita Acara 149
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian 151

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tugas guru di era milenial saat ini sangat berat tak hanya untuk mengajar dan mendidik namun juga ada tantangan lain yang harus dihadapi oleh setiap pendidik yaitu untuk menghadapi sebuah perkembangan karakteristik remaja yang selalu menentang hukum, norma-norma, agama dan adat istiadat yang berlaku dalam masyarakat. Tidak heran jika remaja pada saat ini menjadi sorotan para *netizen*di berbagai media sosial, karena mereka melakukan tindakan-tindakan diluar kebiasaan anak pada umumnya. Kemajuan teknologi yang semakin maju dan berkembang saat ini juga dapat dikatakan membawa pengaruh positif, dimana *software* dan internet telah menjadi salah satu sumber belajar selain pembelajaran dari guru yang diajarkan di kelas. Tetapi disisi lain, perkembangan teknologi menjadi ancaman bagi anak-anak didik bila tidak digunakan dengan bijak dan benar. Bagaimana tidak, di era digital sekarang ini tidak sedikit siswa-siswi/remaja yang telah menyalah gunakan kemajuan teknologi itu sendiri. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu digemari di kalangan remaja saat ini adalah internet. Keberadaan internet sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tertentu saja.

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi begitu pesat sekarang tidak lepas dari peran individu-individu cerdas yang selalu luangkan waktu dan tenaga untuk belajar. Banyak sekali penemuan ahli yang berguna untuk kebutuhan manusia, untuk pendidikan, kesehatan atau hanya untuk bersenang-senang. Penggunaan teknologi tersebar luas di kalangan masyarakat, khususnya remaja. Apa yang paling disukai remaja tentang kecanggihan teknologi sekarang menjadi media yang memudahkan mereka berinteraksi dengan teman *online*. Kecanggihan teknologi di zaman ini membuat individu-individu melakukannya tidak ada lagi masalah dengan komputer pribadi mendukung tugas mereka, sudah ada *notebook* dan bahkan ponsel yang bisa

melakukan ini untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Hal yang sama berlaku untuk remaja yang menyukainya *game*, media sosial, dan aktivitas sosial lainnya diaktifkan oleh kehadiran jaringan internet.

Menurut Young (1996) yang menyatakan bahwa, Kecanduan internet ditunjukkan dengan beberapa kriteria sebagai berikut: merasa senang ketika *online*, tidak senang ketika *offline*, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan meningkat, tidak mampu mengatur penggunaan internet, berani kehilangan karena internet, serta menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Menurut Horrigan (2000) menyatakan bahwa, kecanduan internet dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaannya. Durasi penggunaan internet terbagi menjadi dua macam, yaitu: penggunaan internet yang sehat, rata-rata penggunanya mengakses internet sebanyak 8 jam per minggu. Menurut Young & Rogers (1998) mereka yang dianggap bermasalah adalah pengguna yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam per minggu.

Internet memiliki banyak pengaruh positif bagi kehidupan manusia. Pengaruh positif itu bisa dilihat dari tersedianya kemudahan dalam berbagai aktivitas manusia saat ini. Akan tetapi, aktivitas positif tersebut juga bisa memberi pengaruh negatif, jika tanpa adanya pengawasan, meskipun dilakukan secara berlebihan Ini dapat memiliki efek negatif pada penggunanya, terutama pengaruh negatif tersebut mengakibatkan perilaku eksentrik remaja sekolah.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah merambah berbagai bidang kehidupan. Rismana, dkk (2016) berpendapat bahwa masyarakat sekarang hidup di era informasi digital, terjadi perubahan dalam cara mereka berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga akan mempengaruhi akses internet, sehingga lebih mudah dan cepat bagi rata-rata individu, termasuk pelajar. Internet adalah media yang memberikan individu akses mudah ke informasi, ide, dan jaringan sosial lainnya. Beberapa sekolah di kota-kota besar menggunakan Internet sebagai alat penting untuk kegiatan belajar mereka.

Individu yang kecanduan internet memiliki ciri-ciri sama dengan kecanduan narkoba, yaitu lupa waktu. Sebagian besar individu yang bergantung pada internet disebabkan oleh individu yang menemukan kesenangan dalam internet, yang tidak didapatkannya pada dunia nyata. Merasa senang dengan Internet, jarak penggunaan terus meningkat, bosan dan khawatir ketika harus menjalani beberapa hari tanpa media sosial atau jejaring sosial. Internet telah membuat remaja kecanduan internet menawarkan berbagai pilihan informasi, permainan, dan hiburan yang membuat remaja belum siap untuk meninggalkan Internet.

Menurut Razak (2014) Penggunaan Internet oleh siswa biasanya disebabkan oleh tiga penyebab, yaitu: kebutuhan belajar kebutuhan komunikasi dan hiburan. Penggunaan Internet memberikan dampak positif bagi siswa juga bisa berdampak negatif, jika ketergantungan. Siswa yang sangat biasa menggunakan internet untuk kepentingan hiburan, bisa mengganggu kegiatan belajar, itu gejala dari kecanduan Internet. Menurut Rismana (2016) siswa yang kecanduan Internet tidak lagi merespons sebagai siswa dan bertindak penggunaan Internet secara impulsif.

Young (2012) berpendapat bahwa kecanduan internet dapat didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai dengan menghabiskan terlalu banyak waktu di Internet dan berada di luar kendali penggunaan *online*. Ada lima indikator teori kecanduan internet menurut Kimberly S. Young (Basri, 2014), untuk menentukan apakah individu tersebut dapat diklasifikasikan sebagai pecandu internet memiliki ciri-ciri jika; 1) Perhatian tertuju pada *intenet*, mengarah pada perhatian yang selalu terpaku untuk memikirkan aktivitas *online*, 2) Penggunaan internet terus meningkat, mengacu pada keinginan yang terus menerus menggunakan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat, 3) Tidak mampu mengontrol penggunaan internet, mengacu pada individu tidak bisa mengendalikan dirinya untuk mengurangi aktivitas membuka internet, 4) Merasa tidak nyaman jika *offline*, 5) *Online* lebih lama dari yang diharapkan, individu sulit untuk menetapkan waktu

kapan harus menghentikan aktivitas berinternet. Hal ini mengacu pada kecenderungan untuk mengulangi pola penggunaan internet setelah kontrol.

Jadi, menurut Kimberly S. Young (Basri, 2014) individu yang memiliki tingkatan kecanduan internet mempunyai ciri-ciri jika; 1) Perhatian selalu tertuju pada internet, 2) Penggunaan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat, 3) Tidak mampu mengendalikan aktivitas penggunaan internet, 4) Merasa tertekan ketika tidak membuka internet, 5) Waktu untuk mengakses internet terus bertambah.

Berdasarkan observasi dan wawancara didapati bahwa di sekolah SMPN 3 Nganjuk, ada beberapa siswa yang mengalami kecanduan internet. Siswa yang kecanduan internet ini adalah siswa kelas VIII yang ada di SMPN 3 Nganjuk. Siswa yang memiliki kecanduan internet ditunjukkan dengan perilaku yang tertutup, karena mereka lebih asyik dengan internetnya dari pada berinteraksi dengan lingkungannya. Perilaku negatif siswa yang kecanduan internet adalah mereka akan lebih suka membuka Instagram, Facebook, Tik tok, dan sosial media lainnya. Bahkan ada beberapa anak yang joget tik tok diam-diam dan bermain sosial media saat pelajaran berlangsung.

Kecanduan internet sangat besar kemungkinan terjadi, karena internet merupakan media yang menyediakan banyak informasi dan sangat dibutuhkan oleh banyak individu. Internet menawarkan berbagai macam sosial media contohnya seperti *instagram, facebook, tik tok, snapchat, twitter* dan masih banyak lagi. Selain sosial media internet juga menghadirkan *gameonline* yang mengambil perhatian anak-anak terutama anak SMP. Selain sosial media dan *gameonline* internet juga menyediakan berbagai macam hiburan seperti video, film dan lain sebagainya.

Berbagai alasan siswa yang mengalami kecanduan internet karena mereka telah menemukan kepuasan sendiri ketika mereka membuka internet. Selain itu siswa juga bisa memenuhi kebutuhan dan bisnis, contohnya seperti berjualan *online* ataupun mencari informasi terkait tugas mereka.

Kecanduan internet bisa berdampak buruk bagi siswa. Contohnya bagi kesehatan fisik dan psikis pada siswa. Siswa yang kecanduan internet mereka

akan cenderung bermalas-malasan. Mereka akan mengalami kurangnya semangat dalam belajar bahkan mereka bisa mengalami malas belajar, kebanyakan siswa mencari jawaban tugas dari internet ketimbang membaca buku. Bahkan siswa yang kecanduan internet juga lebih mementingkan kehidupan *online* daripada kehidupan bersosial secara langsung.

Bahkan seiring berjalannya waktu, para guru juga telah memanfaatkan akses internet sebagai pengumpulan tugas dan ujian bagi siswanya. Biasanya tugas mereka dikumpulkan lewat *e-mail* dan biasanya mereka ujian lewat *google form*. Seperti wawancara tak struktur yang telah dilakukan peneliti kepada salah satu siswa kelas VIII SMPN 3 Nganjuk bahwa di Nganjuk internet sangatlah penting bagi siswa. Karena sebagian tugas yang diberikan guru selalu membutuhkan koneksi internet, jika tidak ada koneksi internet, siswa akan merasa buntung di kelas. Jika siswa tidak memiliki koneksi internet, mereka akan ketinggalan informasi yang telah disampaikan oleh gurunya. Bahkan beberapa siswa juga mengatakan penggunaan internet baginya saat ini merupakan bagian penting bagi hidupnya, tak hanya itu internet juga sudah menjadi suatu kebutuhan yang sulit untuk mereka hindari.

Saat ini di dalam dunia pendidikan, pada dasarnya suatu prestasi itu bukanlah suatu hal yang dimiliki atau didapat oleh remaja dengan begitu saja, melainkan juga perlu adanya usaha untuk mencapainya. Jika remaja sangat asyik untuk membuka internet maka bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi belajar.

Dari fenomena yang sudah dijabarkan diatas, perlu adanya bantuan dari Guru BK untuk mereduksi kecanduan internet pada siswa. Bantuan yang dimaksudkan disini adalah proses konseling, ada beberapa strategi konseling yang dapat digunakan individu guru BK dalam mereduksi kecanduan internet.

Permasalahan yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nganjuk, diperlukan upaya dari guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan bantuan yang mengalami permasalahan tersebut yang merupakan kecanduan internet. Bimbingan dan konseling juga memiliki peranan penting dalam membantu siswa dalam mencapai tugas-tugas perkembangan

sebagaimana tercantum dalam Standar Kompetensi Kemandirian dan Kompetensi Dasar (SKKPD).Dalam upaya untuk mendukung pencapaian tugas perkembangan tersebut, program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara utuh dan kolaboratif dengan seluruh *stakeholder* baik dilingkungan masyarakat ataupun di lingkungan sekolah.

Konseling yang digunakan adalah konseling kelompok dalam menangani siswa yang kecanduan internet. Konseling kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu layanan yang diberikan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bersifat untuk pencegahan dan penyembuhan agar terentaskannya permasalahan yang dihadapi oleh konseli dan membantu konseli untuk belajar berfungsi secara efektif serta mengembangkan toleransi.

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

Sedangkan menurut Kurnanto (dalam, Citra dan Makin, 2018) bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih menekankan kebersamaan dan reaksi antara berpikir dan akal sehat (*Rasional*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*Acting*). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah suatu pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang menyebabkan oleh gangguan emosional yang mempengaruhi perilaku. Menurut George & Cristiani (dalam Citra dan Makin, 2018) Pendekatan ini merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan pandangan bahwa manusia terlahir dengan potensi untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional atau jahat.

Jadi dapat disimpulkan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) merupakan suatu proses yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli agar bisa mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan oleh konseli sendiri.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi *Rasional*, *emotive*, dan *behavior*. *Rasional* berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu individu yang mengalami kecanduan internet untuk berpikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami kecanduan intenet adalah pikiran yang tidak rasional. Sedangkan dari segi aspek, Rasional memiliki pengaruh terhadap aspek selain dari kecanduan. Hal ini disebabkan karena individu harus terpuaskan dengan bermain game *online*yang dirasakan individu berasal dari pikiran irasional. *Emotive* merupakan emosi yang dirasakan individu, dimana konselor membantu individu untuk mengelola emosi yang dirasakan sehingga kecanduan internet yang sedang dialami siswa dapat menurun. Ketika sudah mengalami kecanduan, maka individu akan mengalami emosi yang tidak menentu dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan membuka internet. *Behavior* dalam pendekatan REBT berarti perilaku, konselor berusaha untuk mengubah perilaku negatif individu, perilaku negatif itu disebabkan oleh kecanduan yang di alami individu akan membuat anak ingin selalu membuka internet dan merasa susah untuk meninggalkan aktivitas tersebut.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang akan digunakan memiliki tiga tahap dalam pelaksanaan nantinya, yaitu pada tahap yang pertama individu akan diajak untuk menyadari pikiran yang tidak rasional, serta menunjukkan hubungan antara pikiran tidak rasional dengan kecanduan game *online* yang dialami. Kemudian pada tahap kedua individu diminta untuk menantang pemikiran tidak rasional tersebut, dan meyakinkan bahwa pemikiran irasional yang dirasakan dapat ditangani dengan pemikiran yang rasional serta mengarahkan individu untuk melakukan disputing terhadap keyakinan irasionalnya. Dan pada tahap yang ketiga atau terakhir individu

dibantu untuk lebih berpikir rasional dengan cara mendebatkan pikiran yang tidak rasional dengan reinduktrinasi yang rasional sehingga dapat bersikap secara rasional.

Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai pendekatan yang akan membantu individu untuk mereduksi kecanduan internet yang sedang dihadapinya, dimana kecanduan itu berasal dari pikiran-pikiran irasional. Peneliti juga memilih dengan teknik *behaviour*. Peneliti memilih teknik tersebut karena, peneliti ingin memodifikasi perilaku negatif konseli dengan cara mengubah akar-akar keyakinan yang tidak rasional dan tidak logis pada siswa. Siswa yang mengalami kecanduan intenet dibantu untuk mengurangi kecanduan dengan melawan pikiran-pikiran irasional dari individu, sehingga pikiran individu dapat berubah menjadi rasional dan kecanduan dapat berkurang.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa yang kecanduan internet yang tinggi, kecanduan internet ditunjukkan dengan indikator; 1) Perhatian selalu tertuju pada internet, 2) Penggunaan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat, 3) Tidak mampu mengendalikan aktivitas penggunaan internet, 4) Merasa tertekan ketika tidak membuka internet, 5) Waktu untuk mengakses internet terus bertambah.
2. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (*REBT) dianggap bisa untuk mereduksi kecanduan internet.

C. Batasan Masalah

Agar pembatasan dalam penelitian ini tidak meluas, maka perlu suatu pembatasan masalah. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel penelitian yaitu kecanduan internet dan penerapan konseling kelompok melalui konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

1. Konseling kelompok melalui konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nganjuk.REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) ialah suatu pendekatan yang mampu

mengubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.

2. Kecanduan internet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nganjuk.Kecanduan internet adalah perilaku di mana individu mengalami kecanduan internet, dengan ciri-ciri menghabiskan terlalu banyak waktu dalam penggunaan internet dan perasaan puas, serta tidak dapat mengontrol dalam penggunaan yang menyebabkan tidak-nyamanan ketika Internet tidak dapat digunakan.
3. Ada 8 kelas pararel di kelas VIII, berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti hanya mengambil 2 kelas yaitu kelas VIII-G dan VIII-H, karena 2 kelas tersebut memiliki perilaku kecanduan internet. Hal ini didukung dengan observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Bagaimana perbedaan sebelum dan sesudah diterapkan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Nganjuk?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diterapkan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Nganjuk.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna untuk sumbangan ilmu pengetahuan serta menumbuh kembangkan pengetahuan dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang Konseling Kelompok untuk Mereduksi kecanduan Internet pada Siswa.

2. Manfaat Praktis

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka sangat diharapkan beberapa kontribusi yang dapat dirasakan manfaatnya oleh semua pihak diantaranya yaitu:

a. Bagi peneliti

Untuk memperluas wawasan tentang penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*(*REBT*) di lingkungan sekolah, dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

b. Bagi Guru BK

Dapat dijadikan sebagai media untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa.

c. Bagi Universitas

Sebagai salah satu karya ilmiah yang diharapkan untuk menambah koleksi hasil-hasil penelitian, khususnya yang menyangkut penerapan konseling kelompok*Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) di lingkungan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Daftar Pustaka

Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji validitas dan reliabilitas tingkat partisipasi politik masyarakat kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, *8*(1), 179-188.

Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *Journal of Guidance and Counseling*, *2*(2).

Binalay, A. G., Mandey, S. L., & Mintardjo, C. M. (2016). Pengaruh Sikap, Norma Subjektif Dan Motivasi Terhadap Minat Beli Secara *Online* Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Di Manado. Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi, 4(1).

Dharma, I. D. A. E. P., Karpika, I. P., Sapta, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII. F SMP Negeri 12 Denpasar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, *1*(3), 429-436.

Eka, M. F. (2022). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Santri Di Pondok Pesantren Darul Huffaz Desa Bernung Kabupaten Pesawaran* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Erlina, N., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli*, *3*(2), 303-316.

Fadhilah, M. A. (2022). *Pengaruh Media Powtoon Materi Rangka Manusia Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Sdn Dr Sutomo V/327 Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Adi Buana Surabaya).

Fathoni, A. (2006). Metodelogi Penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.

Gani, A. (2019). Menemukan Identitas Diri Siswa MA Hidayatussibyan NW Sengkerang melalui Layanan Konseling REBT. *AS-SABIQUN*, *1*(1), 10-22.

Haryadi, S. (2018). Statistik Terapan: Pengujian Regulasi & Kebijakan Telekomunikasi.

Hasanah, N. A., & Pratiwi, T. I. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rebt Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Ponorogo,

Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. R. (2019). Hubungan kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal medik dan rehabilitasi*, *1*(3).

Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, *2*(2).

Japar, M., Kurniati, A., & Lianasari, D. (2021). Pelatihan Konseling REBT Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA Kota Magelang Untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 397-404.

Kasim, M. I. (2018). *Pengaruh stres akademik dan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa di kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).

Latipun (2017) Buku berjudul Psikologi Konseling halaman 77, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.

Marlina, R. D. (2017). *Hubungan antara fear ofmissing out (fomo) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). (*Online*), tersedia.

Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal tabularasa*, *6*(1), 87-97.

Millatillah, H. (2019). Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game *Online* Pada Peserta Didik Smp. QUANTA, 3(1), 7-11.

Mustafa, P. S. (2022). Statistika Inferensial meliputi Uji Beda dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Tinjauan. *DIDAKTIKA: Jurnal Pemikiran Pendidikan*, *28*(2), 1.

Mutakin, F. (2018). Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, *6*(2), 118-122.

Muti, R. K. (2018). *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik rasional emotive behavior therapy dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Prasetyo, A. D. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas Xi Di Man I Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Purwanti, P., Supriyatna, A., & Indiati, I. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi. Borobudur Counseling Review, 1(1), 1-11.

Riadi, Muchlisin. (2021). *Kecanduan internet (Pengertian, Aspek, Jenis, Dampak dan Faktor yang Mempengaruhi)*.

Sa'adah, Lailatus. *Metode penelitian ekonomi dan bisnis*. Lppm Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah, 2021.

Santoso, P. (2021). *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang* (Doctoral dissertation, Universitas Pancasaki Tegal.

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, *3*(2), 110-117.

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, *3*(2), 110-117.

Sari, E. K. W., & Soejanto, L. T. (2016). Keefektifan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan self esteem mahasiswa. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 1(2), 101.

Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application: Vol*, *10*(2), 60-66.

Siregar, I. A. (2021). Analisis dan interpretasi data kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 39-48.

Tewuh, G. F. (2022). *Pengaruh Internet Addiction Terhadap Motivasi Belajar Siswa Smk Bina Wisata Lembang (Survey Pada Mata Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan kelas XI Program Keahlian Administrasi Perkantoran Semester Ganjil Tahun Ajaran 2021-2022)* (Doctoral dissertation, FKIP UNPAS).

Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *3*(2), 197-206.

Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2022). Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. *Indonesian Journal of Educational Counseling, 6*(2), 96-10.