

**PELAKSANAAN PSIKOTERAPI BAGI REMAJA PECANDU GAME
ONLINE DENGAN METODE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR
THERAPY DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS CIAMIS-JAWA
BARAT**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Guna Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Kesejahteraan Sosial**

Disusun Oleh :

Dani Akhiri Pahmi

NIM:16250022

Pembimbing

Andayani, SIP, MSW

NIP: 197210161999032008

**PRODIILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-344/Un.02/DD/PP.00.9/02/2023

Tugas Akhir dengan judul : PELAKSANAAN PSIKOTERAPI BAGI REMAJA PECANDU GAME ONLINE DENGAN METODE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS CIAMIS-JAWA BARAT

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DANI AHIRI PAHMI
Nomor Induk Mahasiswa : 16250022
Telah diujikan pada : Selasa, 24 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Andayani, SIP, MSW
SIGNED

Valid ID: 6312f11b81c97



Penguji I
Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 63d751577184b



Penguji II
Noorkamilah, S.Ag.,M.Si
SIGNED

Valid ID: 63ccc917de056



Yogyakarta, 24 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 63f44ddb87ea2



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsada Adisucipto Telp. (0274) 515856
YOGYAKARTA 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Uin- Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalam Mu'alaikum Wr,Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa proposal skripsi saudara:

Nama : Dani Ahiri Pahmi

NIM : 16250022

Judul Proposal : Pelaksanaan Psikoterapi Bagi Remaja Pecandu Game Online Dengan Metode Rational Emotive Behaviour Therapy Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

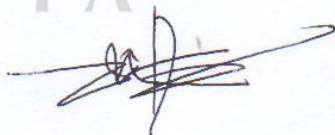
Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 14 Januari 2023

Mengetahui
Ketua Jurusan
Ilmu Kesejahteraan Sosial

Pembimbing


Siti Solechah S.Sos.I., M.Si
NIP: 198305192009122002


Anadayani, SIP, MSW
NIP:197210161999032008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dani Akhiri Pahmi

NIM : 16250022

Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "PELAKSANAAN PSIKOTERAPI BAGI REMAJA PECANDU GAME ONLINE DENGAN METODE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS" adalah hasil karya saya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 17 Januari 2023


10000
METERAI TEMPEL
A3954AKX217049282
Dani Akhiri Pahmi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi merupakan bagian ibadahku

Kepada Allah SWT

Skripsi ini ku persembahkan

Untuk Kedua Orang Tuaku

Yang telah memberikan semangat

Mengajarkan banyak pelajaran berharga

Dalam hidupku. Yang senantiasa selalu memberikan kasih sayang yang tulus, membimbing serta tidak hentinya selalu mendo'akan setiap gerak dan langkah hidup saya.

Menjadi tempat pembelajaran pertama, untuk siap menjalani kehidupan nyata

Adikku Adinda Putri Zahra Nur Ayisah

Yang selalu memberikan senyuman penyemangat, dalam mengerjakan tugas ini.

Karena kalian Cahaya Ilmu ku dapat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Selagi nafas umur mu terbatas di dunia tidak terlalu berharap ketika dipuji
tidak jatuh ketika di hina (hanya sementara)”

(penulis)

“Belajarnya dari kemarin hiduplah untuk hari ini,
Berharaplah untuk besok. Yang paling penting adalah tidak berhenti untuk
bertanya”

(Albert Einstein)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayahnya. Sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan judul *Pelaksanaan Psikoterapi Bagi Remaja Pecandu Game Online Dengan Metode Rational Emotive Behaviour Therapy Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis-Jawa Barat*. Sholawat dan salam semoga tetap melimpah curahkan kepada Baginda alam kekasih Allah Subhannahu wa Ta'ala yakni Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasalam sehingga dengannya kita diberikan rahmat keselamatan hingga Iman dan Islamnya.

Skripsi ini sangat peneliti sadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan banyak suatu kekurangan dikarenakan terbatasnya pengetahuan dan wawasan yang peneliti peroleh. Semoga penelitian ini setidaknya dapat memberikan sumbangsih dalam dunia pendidikan. Selama proses penelitian tidak terlepas atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam hal memberikan masukan dan solusi untuk sampai tahap penyelesaian. Oleh karena itu dengan penuh rasa syukur peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan sarana prasarana sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

3. Siti Solechah, S.sos.I., M.Si, selaku ketua prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Arif Maftuhin M.Ag., M.A.I.S., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Saya ucapkan terimakasih kepada beliau atas ilmu dan bimbingannya selama masa perkuliahan.
5. Andayani, S.IP, MSW, selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih peneliti ucapkan kepada beliau atas segala pengorbanan waktu, saran dan keilmuannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Darmawan, selaku staf Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial atas pelayanan administrasi selama perkuliahan dan penelitian skripsi.
7. Izul Haq, S.Sos., M.Sc. dosen Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang menjadi salah satu mentor dalam hidup peneliti terimakasih atas ilmunya.
8. Seluruh Dosen Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan mengampu dengan baik serta sabar.
9. Dr.Gumilar S.Pd., MM., CH., CHt., pNLP. Selaku Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus tempat penelitian peneliti yang telah mengizinkan untuk mengakses proses penelitian serta pelayanan administrasi, ilmu dan memberikan waktu untuk sumber informasi.
10. Bapak Ujang Hartono selaku Kepala Desa Tanjung Pura beserta stafnya tempat KKN peneliti yang selalu memberikan ilmu dan pengalamannya. Peneliti ucapkan terimakasih banyak.

11. Bapak Undang dan Ibu Cucu selaku kedua orang tua peneliti terimakasih atas segala pengorbanan materi, waktu dan ilmu. Semoga Allah senantiasa melindungi dan senantiasa sehat selalu serta diberikan keberkahan. Amin
12. Zahra Nur Ayisah selaku adik kandung peneliti terimakasih atas do'anya dan dukungannya. Semoga kelak bisa menjadi anak yang solehah dan bisa merasakan belajar di Perguruan Tinggi Negeri. Amin
13. Kepada seluruh keluarga besar peneliti saya ucapkan terimakasih banyak atas perhatian materi dan dukungannya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga kebaikannya dibalas oleh Allah Subhanahu Wataalla. Amin
14. Kepada keluarga besar Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial 20116. Peneliti ucapkan terimakasih banyak atas kebersamaan dan berbagi pengalamannya. Semoga senantiasa kalian diberikan kesuksesan. Amin
15. Kepada teman-teman Ikatan keluarga Pelajar Mahasiswa Tasikmalaya Yogyakarta (KPMT), beserta teman-teman Ikatan Keluarga Mahasiswa Jawa Barat (IKPM) yang telah menjadi keluarga di perantuan. Peneliti ucapkan terimakasih banyak atas perhatian dan kasih sayangnya menjadi bagian dari keluarga dan berbagi pengalamannya.
16. Fela, Nilam, Tika, Sri, Lily, Watik, Rahmat, Edy dan Dharma. Teman-teman KKN telah kebersamai dalam perjuangan pengabdian di Masyarakat. Peneliti mengucapkan terimakasih banyak atas ilmu dan berbagi pengalamannya suka dan dukanya. Semoga kalian menjadi orang sukses di tempat kalian masing-masing.

17. Ki Demang selaku sesepuh adat Sunda di Yogyakarta terimakasih atas segala bimbingan dan arahnya selama peneliti tinggal di Asrama Kujang-Jogjakarta. Semoga beliau sehat selalu.
18. Drs. Latiful Khuluq, M.A BSW., Ph.D salah satu mentor di Yogyakarta dalam kehidupan saya yang selalu memberikan motivasi dan saran serta solusi.
19. Untuk seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dari mulai anak-anak organisasi, sesepuh di Jogjakarta, para mentor dan lainnya. Peneliti ucapkan terimakasih banyak atas segala dukungan dan do'anya. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala membalas kebaikan kalian semua. Amin

Yogyakarta, 10 Januari 2023
penulis

Dani Akhiri Pahmi
NIM.16250022

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Dani Akhiri Pahmi (16250022), Pelaksanaan Psikoterapi Bagi Remaja Pecandu Game Online dengan Metode Rational Emotive Behaviour Therapy (Studi Kasus di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis Jawa Barat). Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi atas maraknya kasus seseorang yang kecanduan Game Online. Indonesia merupakan salah satu Negara yang masyarakatnya banyak mengakses Game Online sehingga tidak sedikit fenomena atas kasus yang disebabkan dari kecanduan Game Online tersebut contohnya mudah emosional, hilangnya minat belajar, menutup diri dari lingkungan dan lain sebagainya yang sehingga perlu adanya tindakan preventif dan rehabilitatif. Pondok Pesantren Nurul Firdaus merupakan lembaga yang tidak hanya berfokus pada dunia pendidikan formal dan non formal tetapi salah satu lembaga Pondok Pesantren yang melakukan tindakan pertolongan rehabilitasi bagi santri bina atau Klien yang mengalami kecanduan judi, narkoba, orang dengan gangguan mental dan termasuk pecandu Game Online. Salah satu metode rehabilitasi yang diterapkan oleh Pondok Pesantren Nurul Firdaus yaitu dengan metode Rational Emotive Behaviour Therapy yang tujuannya untuk mengubah pola pikir dan tindakan Klien peccandu Game Online yang Irasional menjadi Rasional dalam kehidupan sehari-hari layaknya orang normal pada umumnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan subjek pecandu Game Online dan praktisi rehabilitasi pecandu Game Online. Sedangkan yang menjadi objek pada penelitian ini adalah Pelaksanaan Metode Rational Emotive Behaviour Therapy bagi pecandu Game Online di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tehnik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses pelaksanaan Psikoterapi metode rehabilitasi terhadap pecandu Game Online dan hasil penanganan yang dilakukan oleh para praktisi Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

Hasil dari penelitian ini menggambarkan mengenai proses pelaksanaan Psikoterapi Rational Emotive Behaviour Therapy pecandu Game Online yang dilakukan oleh para Praktisi Pondok Pesantren Nurul Firdaus serta dampak kecanduan Game Online. Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy dengan cara tehnik kognitif yang dilakukan dengan cara tehnik pengajaran, persuasif dan konfrontasi. Tehnik emotif pelaksanaannya dengan cara tehnik sosiodrama dan self modeling. Tehnik Behaviouristik dengan tehnik TeknikRrinforcement. Pelaksanaan Psikoterapi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dilakukan secara holistik dibantu dengan spiritualitas dan medis yang bekerjasama dengan Rs.Permata Bunda. Dampak kecanduan Game Online di Pondok Pesantren Nurul Firdaus yakni gangguan Psikologis, pendidikan, sosial, keuangan dan kesehatan.

Kata kunci: Psikoterapi, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, dampak kecanduan *Game*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Kerangka Teori.....	12
G. Metode Penelitian.....	33
H. Sistematika Pembahasan	43
BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS DUSUN PANOONGAN DESA KARTARAHAJA KABUPATEN CIAMIS	45
A. Geografis Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis Jawa Barat	45
B. Sejarah Pondok Pesantren Nurul Firdaus	45
C. Visi & Misi.....	48

D. Tujuan Pendirian Pondok Pesantren Nurul Firdaus	48
E. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus.....	49
F. Kegiatan Harian Santri Umum Dan Fasilitas Pondok Pesantren Nurul Firdaus	53
G. Media Informasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus	53
H. Gambaran Umum Subjek Penelitian	54
BAB III PSIKOTRERAPI BAGI REMAJA PECANDU GAME ONLINE DENGAN METODE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY...57	
A. Karakteristik Pecandu Game Online Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis-Jawa Barat	57
1. Penyebab Kecanduan Game Online	57
2. Dampak kecanduan Game Online.....	63
3. Jenis Game Online	71
B. Pelaksanaan Terapi.....	75
1. Pengkondisian Awal	75
2. Tehnik Dalam Metode Rational Emotive Behaviour Therapy	77
C. Kondisi Klien Pecandu Game Online Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis Setelah Menjalani Rehabilitasi	92
1. Kondisi Klien Game pecandu Game Online di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Setelah Menjalani Rehabilitasi Cognitive Behaviour Therapy (REBT)	92
BAB IV PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran-saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengguna Internet Di Indonesia	2
Gambar 3. Maps Menuju Arah Pondok Pesantren Nurul Firdaus	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus	50
Tabel 2. Media Informasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus.....	54
Tabel 3. Profil Subyek Penelitian	54



BAB 1

PENDAHULUAN

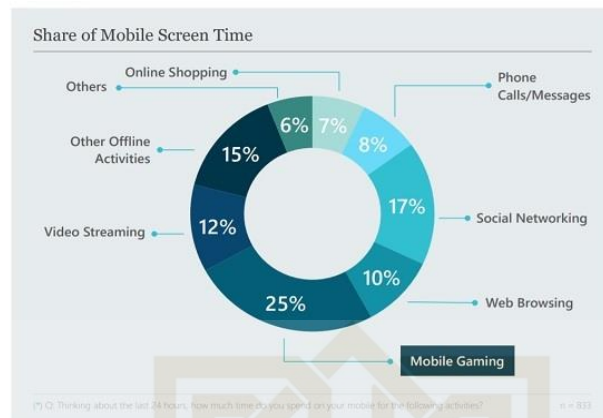
A. Latar Belakang

Game Online adalah suatu permainan Komputer yang memanfaatkan jaringan internet sehingga bisa dilakukan secara jarak jauh bahkan bisa dioperasikan lintas Negara sekalipun. Sementara *Game Online* menurut *Andrew Rollings* dan *Ernest Adams* *Game Online* adalah sebuah teknologi dibandingkan sebuah *Genre* (pola) permainan sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan.¹

Hasil survey dari *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* (MMA) mengatakan bahwa jumlah *Gamer* di Indonesia mencapai 60 juta orang, mengalami peningkatan menjadi 100 juta pada tahun 2020. Hasil studi yang dilakukan lembaga tersebut mayoritas kegiatan yang dilakukan masyarakat media *Smartphone* yaitu bermain *Game* (25%), mereka rata-rata bermain hingga 25 menit, sosial media (17%), *Streaming Video* (12%), dan belanja *Online* senilai (7%).²

¹ *Pengertian Game Online Sejarah Hingga Jenisnya* dalam <https://Pelayanan.Publik.id> diakses pada tanggal 18 Februari 2020, Jam 10:00 WIB.

² Lely Maulida, "*Jumlah GPp Pamer Di Indonesia Capai 100 Juta di 2020*" dalam <https://www.tek.id/insight> diakses pada tanggal 10 Februari 2020, Jam 11:00 WIB.



Favorite Mobile Pastime

For gamers, playing mobile games is the activity that accounts for the highest share of time spent on their mobile phones.

Gambar 1. Data jumlah Gammer Indonesia

Sesuai peta ekosistem *Game* menurut Kominfo yang dimuat di media *Online* suara.com bahwa pada tahun 2021 pemain *Gammer* Indonesia mencapai 170 juta orang dengan segmen pendapatan dalam *Platform Mobile* dan Fisik mencapai 1.074 miliar dolar As atau setara dengan Rp. 16 Triliun.³ Menurut laporan lain *We Are Social* Jumlah *Gammer* di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 94,5% per Januari tahun 2022 sehingga dengan laporan jumlah angka tersebut Indonesia menempati posisi ketiga dengan Jumlah *Gammer* terbanyak di Dunia.⁴ Sedangkan data jumlah *Gammer* di wilayah Provinsi Jawa Barat menurut salah satu sumber media *Online* detik.com bahwa jumlah *Gammer* di Jawa Barat mencapai 10% dengan jumlah 6 juta *Gammer*

³ Dythia Novianty, "Orang Indonesia Lebih Banyak Main Game di Ponsel" dalam <https://www.suara.com/teknokominfo> diakses pada tanggal 9 Februari 2022, Jam 14.13 WIB.

⁴ Vika Azkiya Dinhi, "Data Publish Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia" dalam <https://databoks.katadata.co.id/> diakses pada tanggal 6 Februari 2022, jam 18:19 WIB.

yang sehingga dengan jumlah tersebut setara dengan penduduk Negara Singapura.⁵

Game Online merupakan sebuah pasar industri suatu penghasilan ekonomi, tetapi di satu sisi *Game Online* bisa menjadi suatu masalah yang sangat besar bagi kesehatan mental masyarakat. Seperti halnya kasus yang terjadi di salah satu wilayah Banyumas dikutip dari salah satu media *Online* yaitu merdeka.com. Terdapat 10 orang anak-anak yang terkena gangguan mental akibat *Game Online*, sampai dirawat di salah satu rumah sakit Banyumas dengan diberikan terapi dan obat penenang yang diduga kecanduan tersebut akibat terlalu seringnya berinteraksi dengan dunia virtual.⁶

Melansir dari media *Online* lainnya yang dimuat oleh suarajabar.id bahwa di tahun 2020 terdapat 98 orang pasien pecandu *Game Online* atau adiksi terhadap internet yang ditangani oleh RSJ Cisarua Jawa Barat. Rata-rata mereka yang mengalami kecanduan *Game Online* mudah marah ketika diminta untuk berhenti bermain *Game Online*, bahkan menurut Dirketur Rumah Sakit Cisarua yang dimuat dalam media *Online* tersebut, pasien pecandu *Game Online* bisa mengancam dengan senjata tajam jika tidak dituruti permintaan untuk kebutuhan bermain *Game Online* seperti Ponsel dan kuota.⁷ Kasus

⁵ Wisma Putra, “6 Juta Gammer di Jawa Barat Setara Populas Warga Singapura” dalam <https://www.detik.com>, Diakses Pada Tanggal 1 Februari 2023 jam 15:27 WIB.

⁶ Abdul Aziz, “Peristiwa Kecanduan Game Online 10 Anak Di Banyumas Alami Gangguan Mental” dalam <https://www.merdeka.com.html> diakses pada tanggal 10 Februari 2020 jam 18:39 WIB.

⁷ Ari Syahril Ramadhan, “Ratusan Anak Dilarikan Ke Rumah Sakit Jiwa Akibat Gangguan Kecanduan Game Online” dalam <https://www.jabar.suara.com>. Diakses pada tanggal 10 Februari 2020, jam 21:00 WIB.

kecanduan *Game Online* lainnya yang dimuat oleh berita Nasional Kompas Tv anak 12 tahun warga Desa Salam Jaya Subang Jawa Barat yang meninggal dunia akibat gangguan urat syaraf yang disebabkan akibat kecanduan *Game Online*. sehari-hari anak tersebut menghabiskan waktunya dengan bermain *Game Online*, setiap malamnya anak tersebut sering mengigau hingga akhirnya mengeluhkan sakit kepala.

Melansir dari Kesehatan Badan Dunia (WHO) telah menggolongkan bahwa kecanduan *Game Online* merupakan gangguan mental, serta masuk pada buku panduan Kesehatan Badan Dunia yaitu *International Classification Of Disease* (ICD) dengan memasukan kecanduan *Game Online* pada kategori gangguan jiwa baru yang sehingga disebut dengan istilah *Gaming Disorder* (GD). *Gaming Disorder* dikategorikan sebagai gangguan mental, perilaku dan perkembangan saraf, sama seperti halnya menyerupai seseorang yang kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang. Kecanduan *Game Online* atau *Gaming Disorder* menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) ditandai dengan gangguan kontrol atas *Game*, peningkatan pada prioritas bermain *Game* didahulukan dari minat dan kegiatan sehari-harinya.⁸

Begitupun dampak dari *Game Online* terjadi di salah satu pondok Pesantren Nurul Firdus Kabupaten Ciamis. Terdapat suatu penanganan Psikoterapi *Klien* yang mengalami kecanduan akibat *Game Online*. Pondok Pesantren tersebut terletak di Kampung Panoongan, Desa Kartarjaha,

⁸ Frieda Isyana Putri, "Berita Detik Health" dalam <https://health.detik.com>. diakses pada tanggal 5 Maret 2020, Jam 14:00 WIB.

Kecamatan panumbangan, Kabupaten Ciamis. Pondok pesantren ini didirikan Oleh Dr. Gumilar, S.Pd.,MM. Pada awalnya Pondok Pesantren Nurul Firdaus merupakan tempat sosialisasi kepada anak-anak dan remaja, sekaligus tempat belajar Agama. Pendidikan di Ponpes Nurul Firdaus pada dasarnya merupakan pendidikan yang sarat dengan nuansa transformasi sosial. Terdapat sekolah Paud, Sd, SMK berbasis Pondok Pesantren.⁹ Seiring berjalannya waktu kini langkah visi & misi Agama dan pendidikan Pondok Pesantren Nurul Firdaus tidak hanya terpaku pada pendidikan formal dan nonformal tetapi berfokus pada pelayanan Psikoterapi mental seperti halnya dengan orang gangguan jiwa, pecandu narkoba, judi dan termasuk Psikoterapi bagi pecandu *Game Online*.

Pondok Pesantren Nurul Firdaus tidak terlepas hubungannya dengan Pondok Pesantren Suryalaya yang terletak di Daerah Dusun Godebag Kecamatan Pagerageung Tasikmalaya dikarenakan Pondok ini salah satu Pondok Pesantren yang menangani orang gangguan jiwa, sekaligus pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dr.Gumilar merupakan murid dari Syaikh Abdullah Mubarak Bin Nur Muhammad atau sering kerap disebut dengan Abah Sepuh yang merupakan pimpinan Pondok Pesantren Suryalaya tersebut. Sehingga dalam melakukan rehabilitasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus menggunakan model Pondok pesantren Suryalaya seperti halnya dalam metode spiritualitas dengan metode mandi tabuat, sholat malam, dzikir dan *Ruqiyah Syar'iah* atau dengan aliran *Thariqah Qodiriyah Naqsabandiyah*. Begitupun

⁹ Dr.Gumilar, "Rehabilitasi Mental Kecanduan Game Online Di Ponpes Nurul Firdaus" dalam <http://gumilar.net>. diakses pada tanggal 15 Februari Jam 16.00 WIB.

Pondok Pesantren Nuru Firdaus dalam menangani pecandu *Game Online* menggunakan model metode Spiritualitas tersebut. Namun hal yang membedakan antara Pondok Pesantren Suryalaya dengan yang berada di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam menangani orang dengan gangguan mental dengan sistem moderen adanya terapi medis yang bekerjasama dengan Rumah Sakit Permata Bunda Tasikmalaya dan terapi lain yakni *Hypnotherapy*, terapi sosial, Psikoterapi dan sebagainya atau bisa disebut dengan penanganan secara (*Holistik*). Sehingga dalam menangani orang dengan gangguan mental termasuk pecandu *Game Online* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus bisa dilakukan secara cepat selama 4 bulan dan paling lama sekitar 6 bulan.

Pada penelitian ini, peneliti berfokus untuk meneliti pelaksanaan Psikoterapi dengan *Metode Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam menangani *Klien* pecandu *Game Online*. Sementara dalam pelaksanaan Psikoterapi *Klien* pecandu *Game Online* dari variabel tersebut, memiliki dampak atau hasil yang positif bagi *Klien* pecandu itu sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan penulis akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian dengan merumuskan masalah sebagai berikut. “*Bagaimana Pelaksanaan Psikoterapi dengan Metode Rational Emotive Behaviour Therapy Yang Dilakukan Ponpes Nurul Firdaus Dalam Menangani Remaja Pecandu Game Online*”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan Psikoterapi Rational Emotive Behaviour Therapy dalam menangani pecandu *Game Online* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui sebuah informasi yang dapat memberikan jawaban dari permasalahan penelitian. Kegunaan penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yakni secara teoritis dan praktis. Yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan keilmuan program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya untuk mata kuliah Psikoterapi, Kesehatan Mental dan Psikologi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah rujukan yang bermanfaat bagi para pembaca, peneliti, praktisi serta pemerhati lembaga pemerintahan yang bersangkutan dalam menjawab persoalan sosial, khususnya di permasalahan pecandu *Game Online*.

E. Tinjauan Pustaka

Setelah melakukan kajian pustaka Penelitian terkait rehabilitasi pecandu *Game Online* penulis menemukan sebuah posisi tersendiri, sehingga dapat menganalisis penelitian selanjutnya. Penelitian yang terkait yaitu antara lain:

Pertama, Fitriatun Solikhah yang berjudul “Efektivitas Pendidikan Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Anak Sekolah Dasar di SD Jumeneng Sumberdadi Melati Sleman”. Skripsi ini menjelaskan mengenai cara mengatasi atau mengurangi sifat anak yang kecanduan terhadap bermain *Game Online*. Menurut peneliti dalam mengurangi anak kecanduan *Game Online* bisa dilakukan dengan cara konseling keluarga, selain itu bisa menggunakan *Tehnik Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Tehnik ini adalah sistem Psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya, menentukan apa yang diraskan dan dilakukan. Karena anak yang kecandua *Game Online* selalu berfikir terus menerus supaya dapat melakukan (*Game Online*). Tehnik ini berfokus pada pikiran anak yang tidak rasional, karena *Game* sendiri bukan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi. Jadi metode REBT sendiri bagaimana caranya mengubah pikiran anak yang tidak irasional menjadi rasional.¹⁰

Hasil eksperimen terhadap efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengurangi kecanduan *Game Online* menunjukkan perbedaan antara hasil *pre-test* dan *pos-test* dan dalam skripsi ini hasil yang didapat bisa dilihat dari hasil wawancara akhir sesi terdapat beberapa anak yang sadar bahwa, bermain *Game Online* sangat mengganggu dan bahkan ada anak yang merasa bersedih karena pernah marah kepada orang tuanya disebabkan karena *Game Online*. Dalam penelitian ini terdapat sebuah

¹⁰ Fitriatun Solikhah, *Rational Emotive Behaviour Therapy: Studi Kasus di Sekolah Dasar Jumeneng Sumberdadi Melati Sleman Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga* (2016).

kesamaan dalam segi subyek penelitian yaitu dalam mengurangi kecanduan *Game online*. Tehnik yang digunakan berfokus pada ketidak rasionalan pikiran seorang anak berupaya untuk berfikir menjadi rasional. Namun dalam *Method* tersebut cara kerja serta praktik dilapangannya berbeda. jadi penelitian ini sama-sama bagaimana mengatasi atau mengurangi sifat candunya seorang anak yang bermain *Game Online*.

Kedua,skripsi lainnya yang peneliti temuimengeni *pecandu Game Online* yang ditulis oleh Romadhon Egi Dwi Cahyo “Dampak Kecanduan *Game Online* Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidotopo Wetan Keccamatan Kanjaran”. Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang *Game Online* di Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kanjeran Surabaya, di Kelurahan ini terdapat 6 warnet yang dikhususkan untuk bermain *Game Online*. Waktu yang dipergunakan remaja tersebut cukup lama mulai 7 sampai dengan 8 jam bahkan lebih setiap harinya. Dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan *Game Online* mulai dari dampak sosial, psikologis, maupun kesehatan. Sebagian dari mereka bahkan sudah berani mencuri untuk bermain *Game Online*.¹¹Kesimpulan yang didapat dalam skripsi tersebut, “ Sering bermain *Game* akan mendapat dampak negatif terhadap perilaku mereka bahkan akan timbul perilaku menyimpang terhadap perilaku. Seperti suka mencuri, bolos sekolah dan agresif. Bentuk-bentuk remaja penggemar *Game Online* para pecandu antara lain: kemalasan bagi para pecandu *Game*, suka berbohong,

¹¹Romadhon Egi Dwii Cahyo,*Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja: Studi Kasus Di Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kanjeran Surabaya* (2019).

kurang bergaul. Selain dampak negatif *Game Online* ada hal positifnya seperti halnya meningkatkan berbahasa Inggris serta dapat mengembangkan teknologi.”¹² Penelitian ini dapat mengetahui kesamaan dampak dari pecandu *Game Online* dengan apa yang akan diteliti. Sehingga skripsi yang ditulis oleh Egi Dwi Cahyo, merupakan salah satu penguat bahwa kecanduan *Game Online* adalah suatu masalah yang sangat serius dan sangat berbahaya bagi kesehatan mental seseorang. Dapat kita ketahui bahwa dampak dari sisi negatif terhadap kecanduan *Game Online* sangat dominan dari dampak positif.

Ketiga, skripsi Karima Assyahda, “Perencanaan Pusat Rehabilitasi *Game Online* Di Surabaya: *Smart Building*”. Dalam skripsi ini orang-orang yang menjadi pecandu *Game Online* dipilih sebagai pembuat rancangan, karena orang-orang yang mengalami kecanduan *Game Online*. *Smart Building* sendiri merupakan sebuah rancangan untuk terapi pecandu *Game Online*, metode yang digunakan yaitu melawan *Technology* dengan *Technology* itu sendiri. Dalam *Technology* tersebut terdapat unsur *Education* atau pendidikan karena cara pikir dari pecandu *Game* telah terkontaminasi dari kemajuan teknologi”.¹³

Dalam skripsi tersebut terdapat sebuah kesamaan subyek, mengenai pecandu *Game Online* namun dalam penelitian ini terdapat sebuah perbedaan yaitu dalam segi obyek dan subyek mengenai penanganannya baru penulis

¹²Romadhon Egi Dwii Cahyo, *Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja: Studi Kasus Di Kelurahan Sidtopo Wetan, Kecamatan Kanjeran Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (2019).

¹³Karima Assyahda, *Perencanaan Pusat Rehabilitasi Game Online Smart Building: Studi Kasus Di Surabaya, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (2019).

temukan rehabilitasi pecandu *Game* dilawan dengan teknologi itu sendiri. Walaupun terdapat sebuah kesamaan dalam sebuah subyek penelitian, namun peneliti berfokus pada upaya rehabilitasi pecandu *Game Online*. Penelitian yang ditulis oleh Karima Assyahda bisa menjadi sebuah acuan bagi peneliti.

Keempat, Buletin Psikologi yang ditulis oleh Eryzal Novrialdy “Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: dampak dan Penanganannya”. Dalam jurnal tersebut penulis menepakati bahwa seorang yang candu akan terhadap permainan *Game Online* sangat berbahaya, sesuai apa yang diutarakan oleh *World Health Organization* (WHO). Tulisan tersebut bertujuan untuk mengkaji berbagai alternatif dalam pencegahan seseorang yang kecanduan *Game Online*. Terdapat aspek-aspek yang dapat mengganggu pecandu *Game Online* diantaranya aspek kesehatan, sosil, aspek psikologis dan aspek keuangan. Terdapat pula sebuah penanganan dalam menangani pecandu *Game* yaitu *Attention Switching, Education, Dissusion, Parenetal, Menthorning* dan *Restriction*.¹⁴ Tulisan tersebut terdapat sebuah cara terkait penanganan dalam menghadapi seseorang yang candu akan bermain *Game Online*. Tehnik tersebut ada yang yang digunakan dalam penelitian peneliti yaitu, *Menthorning & Dissusion*. Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam *Menthorning* dilakukan oleh praktisi tokoh keagamaan, konselor,serta medis. Dalam tulisan tersebut terdapat suatu kesamaan mengenai aspek yang terganggu yang dialami oleh *Klien* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

¹⁴Eryzal Novrialdy “Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Penanganannya”, Buletin Psikologi, Vol 27, 2019, hlm. 151.

F. Kerangka Teori

Kerangka teoritik merupakan konsep dari teori. Kerangka teoritik digunakan untuk mendekati masalah penelitian.¹⁵ Pada kerangka teoritik ini akan menjelsakan sebuah teori yang di mana untuk membangun sebuah kajian permasalahan.

1. Tinjauan Tentang Konsep Dasar Psikoterapi

a. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu "*psyche*" yang berarti "*jiwa*" dan "*therapy*" yang berarti "pengobatan" Jadi "psikoterapi" berarti "pengobatan jiwa." Psikoterapi sendiri merupakan sebuah intervensi interpersonal yang dilakukan oleh seorang terapis, untuk membantu *klien* dalam menyelesaikan permasalahan kehidupannya. Psikoterapi merupakan tehnik khusus dalam penyembuhan penyakit mental pada kesulitan penyesuaian setiap hari.¹⁶ Menurut Fried Psikoterapi adalah merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan mengganti kebiasaan-kebiasaan yang kurang adaptif.¹⁷

b. Dasar Psikoterapi

Terdapat dasar dalam pelaksanaan psikoterapi sebagai berikut:

- 1) Adanya perjanjian (kontrak).
- 2) Adanya struktur waktu tertentu.

¹⁵Sofia Adiba, *Metode Penulisan Karya Ilmiah* (Yogyakarta: Karya Media, 2012), hlm.101-102.

¹⁶ Chaplin, *kamus lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1993), hlm. 406.

¹⁷ Asniti Kami, "Konseling Dan Psikoterapi Profesional, Sy'ar" Vol.14 No. 1 Februari 2014, dalam <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id> hlm. 49

- 3) Berbentuk jasa
- 4) Waktu konsultasi mencapai 40-60 menit
- 5) Adanya frekuensi pertemuan (sesuai dengan permasalahannya)¹⁸

c. Tujuan Psikoterapi

Adapun tujuan dari pelaksanaan psikoterapi sebagai berikut:

- 1) Memberikan pertolongan kepada setiap individu bertujuan agar sehat secara jasmania, rohaniah, mental, spiritual dan moral.
- 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- 3) Untuk mengantarkan individu kepada arah perubahan kontruksi dalam kepribadia etos kerja.
- 4) Meningkatkan kualitas keimanan individu dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai, sehingga berjumpa dengan esensi diri dan jati diri.¹⁹

2. Tinjauan Tentang Remaja

a. Remaja Dalam Psikologi Perkembangan

Mengenai perkembangan dalam psikologi sendiri tidak terbatas, artinya bukan hanya tumbuh menjadi besarmelainkan mencakup rangkian yang bersifat progresif, teratur, koheren dan berkesinambungan. Setiap fase perkembangan akan memiliki sifat

¹⁸ Chaplin, *kamus lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1993), hlm. 406

¹⁹ M.Sanusi, *Terapi Warisan Kedokteran Islam Klasik*, (Yogyakarta: Najah, 2012), hlm,

yang khas, sehingga ada tingkah laku buruk atau kurang sesuai yang sebenarnya merupakan tingkah laku yang masih wajar sesuai fase tertentu. Pola perkembangan mengikuti pola yang pasti, perkembangan sendiri karena faktor kematangan, faktor belajar dan dipengaruhi oleh faktor internal (bawaan). Begitupun sebaliknya perkembangan seorang anak dipengaruhi oleh *external* (luar) seperti halnya lingkungan, pengalaman dan pengasuhan.²⁰

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja sebagai periode yang penting. Pada masa periode ini tentunya ada masa-masa yang lebih penting dari pada masa sebelumnya, baik itu akibat langsung terhadap sikap dan perilaku. Ada juga akibat fisik, psikologis dan itu semua merupakan hal yang sangat penting. Kedua masa remaja sebagai masa peralihan pada masa ini remaja memiliki status yang bisa dikatakan tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini posisi remaja bukan lagi diposisi seorang anak dan juga tidak menjadi seorang dewasa. Pada masa ini di mana seorang remaja mempunyai rasa keinginan untuk mencoba gaya hidup yang berbeda, serta menentukan nilai dan sifat yang diyakininya.

Masa perubahan pada masa ini yang sifatnya universal dan hampir sama pada setiap remaja yaitu adalah perubahan pada emosi,

²⁰Gunarsa singgih & Gunarsa singgih yulip, *Psikologi perkembangan anak & remaja* (Jakarta:Gunung Mulia, 2008), hlm, 201.

perubahan tubuh, perubahan peran dan perubahan pola perilaku. Masa remaja sebagai usia bermasalah identitas diri remaja yaitu, berupa suatu usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peran dia di dalam lingkungan masyarakat dan di masa ini seorang remaja akan bertanya apakah dia akan sukses atau gagal untuk masa depan. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, masa ini timbul dari cita-cita atau rasa keinginan yang tidak realistis yang sehingga bisa meningkatkan emosi, bahkan bisa terjadinya rasa sakit hati dan kecewa. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa semakin mendekatnya usia kematangan para remaja, akan mempunyai rasa gelisah untuk meninggalkan stereotip. Di masa ini seorang remaja akan mencoba hal-hal baru yang biasa orang dewasa lakukan, namun mereka mempunyai rasa belum yakin untuk menjadi seorang yang dewasa.

3. Tinjauan Tentang Game Online

a. Sejarah Game Online

Sejarah *Game Online* menurut Wahyu Pratama, dikutip dari buku yang berjudul “Optimalkan Potensi Anak Dengan *Game*” pendapat dari Al-Tridhonanto menjelaskan bahwa. *Game* sudah ditemukan sejak tiga dasawarsa yang merupakan proyek dari *Steven Rusel* dengan nama *Computer Games* pada tahun 1962. Produk *Game* tersebut diberi nama *Star War*. *Game* semakin berkembang pada tahun 1990 sampai pada tahun 2000-an. Pada tahun 1990-an sendiri, *Game* hanya sebagai komoditas bagi anak-anak sedangkan *Game* di

tahun 2000-an sebagai ajang hiburan, pendidikan, bahkan bisnis sekalipun.²¹ Di era tahun 2000-an ini *Game* dibuat seolah lebih nyata dan virtual serta kaya akan *Genre* (gaya bermain) yang membuat setiap orang dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa meminatinya.

b. Jenis-jenis Game Online.

Terdapat berbagai jenis *Genre Game Online* yang yakni diantaranya *Masive Multiplayer Online Game* merupakan jenis *Game* yang dapat dimainkan dalam skala besar bisa mencapai 100 orang bahkan lebih, dengan jumlah tersebut para pemain tetap masih bisa saling terhubung satu sama lainnya. *First Person Strategy (FPS)* merupakan jenis *Game* yang menempatkan pandangan orang pertama pada *Gamer* seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *Game* tersebut. Ciri khas dari *Game* ini sifatnya berbentuk peperangan, tembak menembak dengan senjata militer. *Real-Time Strategy* jenis permainan yang menekankan kepada kehebatan strategi. *Life Simulation Game* suatu permainan yang memiliki karakter yang dapat melakukan kegiatan yang biasa dilakukan oleh manusia di dunia nyata. *Game Adventure* yang merupakan jenis *Game* yang mengharuskan para pemainnya memecahkan suatu masalah, misteri atau menyelamatkan harta karun. Terakhir terdapat *Game Action*

²¹Wahyu Pratama, "Game Adventure Misteri Kotak Pandor, Studi Kasus: Stimik Amikom Purwokerto", Jurnal Telematika Vol No.2 Agustus 2014, hlm,16.

adalah jenis *Game* yang memiliki ciri kelincahan dan ketangkasan. Contohnya *Shooter Game*.²²

c. Dampak pengguna *Game*

Kecanduan *Game Online* dapat berdampak terhadap pemainnya jika memainkan *Game* tersebut secara berlebihan. Dua dampak yang dihasilkan dari kecanduan *Game Online* tersebut yakni:²³

1) Dampak Positif

Permainan edukatif mampu memberikan pelajaran mengenal dan mengurutkan angka melalui permainan, melatih fungsi otak seperti halnya permainan *brian Game* yang diyakini mampu melatih fungsi otak sehingga mampu untuk mengambil keputusan dalam situasi tersulit. Meningkatkan ketajaman penglihatan karena saat bermain *Game* mata fokus dalam menganalisis informasi visual dan meningkatkan kemampuan bahasa dan keterampilan matematis.

2) Dampak Negatif

Dampak negatif yang bisa ditimbulkan dari pengguna *Game* yakni dapat meningkatkan perilaku agresif anak karena terdapat permainan yang sifatnya kekerasan, nilai akademik dapat

²²Naufal Mamduh. "Sekilas tentang jenis-jenis *Game Online*" dalam <https://telset.id>. diakses pada tanggal 11 Februari 2022, Jam 20:04 WIB.

²³Kayla Mubara, *Smartmon Untuk Generas Smart*, (Yogyakarta: DIVA Pers, 2017), hlm. 33-34.

terganggu sehingga menjadi rendah karena lebih memilih bermain *Game* ketimbang belajar, dapat menghambat kecerdasan emosional akibatnya tidak ada rasa peka terhadap lingkungan sekitar sehingga anak mudah untuk asik bermain sendiri, resiko terpaparnya radiasi, serta terjadinya rasa nyeri pada bagian anggota badan.

4. Tinjauan Tentang Kecanduan Game Online.

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Menurut perspektif psikologi kecanduan didefinisikan sebagai keadaan yang terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu yang menimbulkan efek kesenangan dari hasil yang dilakukan atau digunakan tersebut. *R.A Davi* smemaknai bahwa istilah kecanduan sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara individu dengan stimulus yang biasanya tidak selalu berupabenda atau zat.²⁴Kecanduan *Game Online* bisa dikatakan sama halnya dengan kecanduan internet. Awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang ilegal. Namun pada 20 tahun terakhir istilah kecanduantelah diperluas mencakup bahan atau perilaku yang memiliki sifat afektif

²⁴A.Said Hasan Basri, “Kecenderungan Internet Addication Disorder, Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi”, *Jurnal Dakwah*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta) Vol 17, No. 2, Tahun 2014, hlm. 412.

komplusif dan merusak diri sendiri, serta sulit untuk menghentikan.²⁵ Seseorang dapat dikatakan mengalami suatu kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik dan psikis. Seorang pecandu akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuatnya kecanduan. Sehingga melupakan segala hal yang penting dalam kehidupannya.²⁶

Menurut Sri Wahyuni pendapat dari Stephen Juan yang merupakan antropolog di *University of Sydney* kecanduan internet disebut sebagai *Internet Adiction Disorder (IAD)* mengemukakan bahwa tanda-tanda seseorang yang candu terhadap internet diantaranya yaitu Selalu ingin menghabiskan waktunya di internet, jika tidak menggunakan internet terdapat suatu kegelisahan, jika sudah memainkan internet kegelisahan tersebut hilang dan merasakan suatu kenyamanan, mengakses internet lebih lama dari pada tujuan utama, meninggalkan kegiatan penting, tidak terbuka terhadap keluarga dalam masalah penggunaan internet. Merasa bahwa internet merupakan suatu tempat pelarian yang terbaik dari suatu masalah.²⁷

²⁵Sri Wahyuni Adiningtyias, "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online", *Jurnal Kopasta, Universitas Riau*, Tahun 2017, hlm, 31-31.

²⁶ Lestari ayu dan Sahat Saragih, "Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol, 5, No. 02, Mei 2016, hlm, 167-173.

²⁷*Ibid*-hlm,32.

Seseorang dapat dikatakan mengalami suatu kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu baik secara fisik dan psikis. Seorang pecandu akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuatnya kecanduan. Sehingga melupakan segala hal yang penting dalam kehidupannya.²⁸

b. Karakteristik pecandu *Game Online*

Menurut *Chen* dan *Chan* terdapat empat indikator dapat dikatakan telah mengalami kecanduan *Game Online* sebagai berikut:

- 1) Komplusif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus dalam artian hal ini mempunyai keinginan terus menerus melakukan dalam bermain *Game*.
- 2) Withdrawal (Penarikan diri) merasa dirinya tidak sanggup untuk menjauhkan diri dari hal yang berhubungan dengan hal tersebut.
- 3) Tolerance (Toleransi) adanya sikap toleransi atau menerima keadaan diri ketika melakukan sesuatu hal.
- 4) Masalah hubungan interpersonal dan kesehatan pecandu *Game* cenderung tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonalnya dan kondisi kesehatannya.²⁹

²⁸Lestari ayu dan Sahat Saragih, "Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal", Jurnal Psikologi Indonesia, Vol, 5, No. 02, Mei 2016, hlm, 167-173.

²⁹Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, "Faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan Game Online pada peserta Dididk Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih" Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 03, No. 7,2016.

c. Faktor Kecanduan *Game Online*

Sedangkan faktor penyebab seseorang candu akan bermain *Game Online* adanya faktor *internal* dan *external* yang menyebabkan terjadinya seseorang kecanduan *Game Online* yaitu:³⁰

- 1) Mempunyai rasa keinginan yang kuat dalam memperoleh nilai yang sangat tinggi dalam *Game* tersebut.
- 2) Ketidak mampuan dalam memanejemen aktifitas sehari-hari sehingga tidak bisa terkontrol.
- 3) Kurangnya *self control* terhadap diri sendiri.

Sedangkan faktor *external* yang mempengaruhi kecanduan *Game Online* sebagai berikut:

- 1) Faktor lingkungan yang mempengaruhi seseorang candu akan bermain *Game Online*, bisa melihat teman sekolah,teman bermain,keluarga dan seterusnya sehingga termotivasi untuk memiliki permainan tersebut.
- 2) Kurangnya sosialisasi bersama yang lain,sehingga lebih menghabiskan waktunya sendiri untuk bermain *Game Online*.
- 3) Kurangnya kontrol dari orang tua.

³⁰ Sri Wahyuni Adiningtyias, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*”, Jurnal Kopasta, Universitas Riau, Tahun 2017, hlm, 34.

d. Kriteria Pecandu *Game Online*

Seseorang dapat dikatakan kecanduan *Game Online* dengan memenuhi 6 kriteria sebagai berikut, dikutip dari Sri Wahyuni Adiningtias pendapat dari *Chen* dan *Chang* sebagai berikut:³¹

- 1) *Saliency*: dominasi aktivitas bermain *Game* dalam pikiran serta tingkah laku (*Cognitive Saliency & Behavioral Saliency*).
- 2) *Euporia*: mendapatkan suatu kesenangan yang tinggi dalam bermain *Game*.
- 3) *Conflict*: munculnya pertentangan masalah antara orang yang kecanduannya dengan orang-orang yang ada disekitarnya (*Interpersonal Conflict*), terjadinya permasalahan pada diri sendiri (*external conflict*) konflik dengan orang sekitarnya.
- 4) *Tolerance*: suatu aktifitas bermain *Game Online* adanya peningkatan progresif, dikarenakan ingin mendapatkan suatu kepuasan.
- 5) *Relapse and Reinstatement*: cenderung ingin melakukan pengulangan kembali terhadap tingkah laku kecanduan walaupun memiliki pengontrolan diri.

Sedangkan menurut *Suller* seseorang yang telah kecanduan *Game Online* memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Melalaikan hal-hal penting.

³¹*Ibid*-hlm,31-32.

- 2) Hubungan komunikasi dengan lingkungan terdekatnya terganggu sehingga orang-orang terdekatnya mengeluh, kecewa dan merasa diabaikan.
- 3) Tidak terbuka atas perilakunya.
- 4) Mudah marah dan tersinggug jika diingatkan.
- 5) Mempunyai rasa ingin berhenti tapi tidak mampu.³²

e. Dampak kecanduan *Game Online*

Kecanduan *Game Online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi seorang remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *Game Online* meliputi lima bagian aspek tertentu yakni:

- 1) Aspek Kesehatan: kecanduan *Game Online* dapat mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *Game Online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktifitas fisik, kurang waktu tidur dan sering terlambat makan.
- 2) Aspek Psikologis: banyaknya jenis permainan *Game Online* yang menyajikan permainan perkelahian, peperangan, dan kekerasan secara tidak langsung dapat mempengaruhi alam bawah sadar remaja. Sehingga dapat mengalami gangguan mental akibat pengaruh *Game Online* mudah marah, emosional, dan mengucapkan kata kotor.

³² Helly P. Soetjipto, "Penegujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet", Jurnal Psikologi, Vol. 32, No. 2, (Yogyakarta: UGM Yogyakarta, 2005), hlm.77-78.

- 3) Aspek Akademik: daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan pendidik tidak maksimal, karena fokusnya hanya pada permainan *Game Online*.
- 4) Aspek sosial: seorang *Gammer* merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *Game Online* melalui keterikatan emosional yang menyebabkan tenggelam dalam dunia fantasi. Sehingga kehilangan kontak dengan dunia nyata.
- 5) Aspek keuangan: tidak sedikit remaja yang melakukan pencurian dan berbohong demi agar bisa bermain *Game Online*.³³

5. Tinjauan Tentang Metode Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)

a. Pengertian Metode *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT)

Menurut pandangan *Ellis* bahwa *Rational Emotif Behaviour Therapy* adalah sebuah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinan menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa yang kehidupan. Sedangkan menurut *Ws. Winkel Rational Emotif Behaviour Therapy* merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*Rational Thinking*) berperasaan (*Emoting*) dan berperilaku (*Acting*) sekaligus menekankan bahwa suatu

³³Eryzal Novrialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja Dampak dan Pencegahannya", *Buletin Psikologi*, Vol 27, 2019, hlm. 151.

perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.³⁴

Rational Emotive Behaviour Therapy menurut Corey adalah salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling maupun psikoterapi diberikan kepada individu yang memiliki keyakinan tidak rasional terhadap peristiwa yang dialaminya. Terdapat tiga tahapan dalam sebuah REBT yaitu menyadarkan perilaku negatif *Klien* yang dapat menimbulkan ketidak nyamanan pada psikologis, selanjutnya menyadarkan *Klien* bahwa perilaku negatif tersebut diakibatkan oleh keyakinan yang tidak masuk akal, serta yang terakhir mengkontruksi *Klien* untuk bisa melawan keyakinannya yang tidak masuk akal tersebut bahwa keyakinan yang irasional tersebut tidak lah benar.³⁵

b. Tujuan Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan dari *Rational Emotif Behaviour Therapy* menurut

Muhammad Surya sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar *Klien* dapat mengembangkan dirinya.

³⁴Sri Hartadi, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Universitas Islam Uin-Sunan Kalijaga Yogyakarta, Universitas Ibn Khaldun (UKA), Genta Mulia, Volume VIII No.2, Juli 2017, hlm. 15 dalam <https://ejournal.stkipbbm.ac.id> tanggal 16 Maret 2020, Jam 08:00 WIB.

³⁵Ahmad Putra & Yulia Putri, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Menganai Kecemasan Pasien Pra Operasi Getaha Bening DI RSUP Dr. M. Djamil Padang*, Pasca Sarjana Uin-Sunan Kalijaga Yogyakarta Dan Nanchang University Tiongkok, Jurnal AT-Taujih Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No.2 Juli-Desember 2020 di <https://jurnal.ar-raniry.ac.id>. Diakses pada tanggal 16 Maret 2020, Jam 09:00 WIB.

- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun *self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance Of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking dan Self Acceptance Klien*. Dengan demikian tujuan dari REBT adalah menghilangkan gangguan emosional *Klien* yang dapat merusak diri sendiri seperti halnya benci, rasa bersalah, cemas dan marah.³⁶

c. Prinsip-Prinsip Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Prinsip dasar menurut Shoerato dalam metode Rational Emotif Therapy (REBT) adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik atau pendekatan model konseling serta terapi yang komprehensif berorientasi pada aspek emosi dan rasio. Mengarah pada terapis perilaku *Klien* dengan melalui perubahan cara berfikir *Klien* yang irasional atau emosional menjadi cara berfikir yang rasional.

2) *Rational Emotif Behaviour Therapy* adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik bisa berpikir rasional, jujur, maupun berpikir irasional dan jahat.

- 3) Manusia memiliki kecenderungan berpikir rasional berupa memberikan kegembiraan, kesenangan dan aktualisasi diri. Akan

³⁶Hasan Bustomi, "Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan) IAIN Kudus", Jawa Tengah, Indonesia. *Konseling edukasi: Jurnal Of Guidance and Counseling*, Vol. 2. No. 2. hlm, 31. Dalam <https://journal.iainkudus.ac.id> Diakses pada tanggal 16 Maret 2020, Jam 10:00 WIB

tetapi manusia sebaliknya cenderung memiliki arah menghancurkan diri, intoleransi, serta berfikir irasional.

- 4) *Rational Emotif Behaviour Therapy*, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk melakukan pemenuhan keinginan, tuntutan, hasrat dan kebutuhan hidupnya.

Sedangkan Prinsip dasar dari Rational Emotive Behaviour Therapy Menurut *Ellis* bahwa terdapat 12 pikiran irasional yang dapat menyebabkan perilaku neurosis atau psikologis sebagai berikut:³⁷

- 1) Seseorang yang hidup di masyarakat dapat diterima atau ditolak oleh orang lain di sekitarnya setiap saat.
- 2) Seseorang yang tinggal di dalam masyarakat harus siap secara kompeten agar dapat mencapai kehidupan yang layak sekaigus berguna secara sosial.
- 3) Banyak orang dalam masyarakat berbuat baik, merusak dan jahat sehingga patut dihukum secara setimpal.
- 4) Manusia dihadapkan dengan berbagai kemungkinan malapetka, bencana dan situasi atau kondisi menakutkan.
- 5) Ketidak senang atau penderitaan emosional seseorang muncul dari tekanan eksternal sehingga ia hanya mempunyai sedikit kemampuan untuk mengontrol perasaannya.

³⁷Aletheia Rabbani, "Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)", Jurnal Sosiologi 79, dalam <https://www.sosiologi79.com>. albert ellis rational emotive Diakses pada tanggal 18 Maret 2020, Jam 08:00 WIB.

- 6) Jika seseorang dihadapkan pada suatu hal yang berbahaya, seseorang akan berusaha mengatasi depresi atau perasaan yang bertentangan dengan keinginannya.
- 7) Manusia lebih mudah menjauhi kesulitan hidup tertentu dan bertanggung jawab daripada berusaha menghadapi hanya untuk menghargai kedisiplinan.
- 8) Pengalaman masa lalu sangat berharga dan dapat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang.
- 9) Seseorang akan lebih baik untuk menghindar daripada mengerjakan sesuatu.
- 10) Seseorang akan mencapai kebahagiaan hidup dengan cara menyenangkan dirinya sendiri.
- 11) Seseorang akan mencapai suatu derajat tinggi dan memerlukan kekuatan supernatural demi mencapai hal itu.
- 12) Secara umum seseorang mempunyai nilai sebagaimana manusia untuk bergantung pada kebaikan penampilan dan tingkat penerimaan oleh orang lain.

d. Tahapan-Tahapan Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tiga tahapan dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai berikut:³⁸

³⁸Phiasniwati, *Dasar-Dasar Intervensi Individu Konseling Dan Psikoterapi*, (Kurnia Global Diagnostika: Solo, 2015), hlm. 95.

- 1) Proses untuk menunjukkan kepada *Klien* bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.
- 2) Membantu *Klien* meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesediaan *Klien* untuk diekspolrasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh *Klien* dan konselor mengarahkan kepada *Klien* untuk melakukan disputing terhadap keyakinan *Klien* yang irasional.
- 3) Membantu *Klien* “mendebatkan” (*Disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan, menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

e. Teknik-Teknik Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Metode *Rational Behaviour Therapy* memiliki beberapa teknik

dalam pelaksanaanyasebagai berikut:

1) Tehnik Kognitif

Teknik *Kognitif* merupakan Teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir *Klien* yang diperkuat oleh pendapat Dewa Ketut dengan cara pertama tehnik pengajaran, dalam tehnik pengajarana ini konselor mengambil peranan lebih aktif. Tehnik ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada *Klien*, terutama menunjukan

bagaimana ketidak logisan berfikir yang secara tidak langsung akan menimbulkan suatu gangguan emosi kepada *Klien*. Kedua tehnik *Persuasif* meyakinkan kepada *Klien* untuk mengubah pandangannya bahwa pandangan yang *Klien* kemukakan itu tidak lah benar. Ketiga tehnik *Konfrontasi* konselor langsung menyerang ketidak logisan cara berfikir *Klien* dan berusaha membawa *Klien* kearah berfikir yang lebih logis. Terakhir tehnik pemberian tugas Konselor memberikan tugas kepada *Klien* untuk melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.³⁹

2) Teknik Emotif

Teknik *Emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi *Klien* dengan cara teknik *sosiodrama* mengekspresikan berbagai perasaan *Klien* melalui susana yang didramatisasikan sehingga *Klien* dapat secara bebas mengungkapkan dirinya secara lisan, tulisan atau gerakan. Teknik

Self Modeling: digunakan dengan meminta *Klien* berjanji dengan konselor menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Teknik

Asertive Training: digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan *Klien* dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.⁴⁰

3) Teknik Behaviouristik

³⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hlm. 102-103.

⁴⁰ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Pres, 2009), hlm. 288.

Teknik *Behaviouristik* merupakan teknik khusus untuk mengubah tingkah laku *Klien* dengan cara teknik *Rrinforcement* untuk mendorong *Klien* kearah perilaku yang diinginkan dengan jalan memberi pujian dan hukuman. Teknik *Social Modeling* digunakan untuk membentuk perilaku baru pada *Klien* melalui peneriaan, pemerhatian model hidup atau simbolik dari segi percakapan dan interaksi pemecahan masalah.⁴¹

f. Aspek-Aspek Metode *Rational Emotif Behaviour Therapy*

Aspek dasar dari *Rational Emotif Behaviour Therapy* menurut *Ellis* didasarkan atas teori A-B-C sebagai berikut:⁴²

- 1) A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) adalah suatu keadaan, fakta, peristiwa atau tingka laku yang dialami individu.
- 2) B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal) adalah pandangan dan penghayatan individu terhadap A.
- 3) C = *Emotional Consequence* (akibat emosional) adalah akibat emosional atau reaksi individu menjadi positif atau negatif. Menurut pandangan *Ellis* A (pengalaman aktif) tidak langsung akan menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*Belief System*).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁴¹Muhammad Surya, *Teori dan Practing Konseling*, hlm. 246.

⁴²Gerald Corey, *Rational Emotive Therapy, Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, cet 7, (terj: E. Koswara), (Bandung: Refika Aditama, 2013),hlm.242.

g. Kelebihan dan Kekurangan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Terdapat suatu kelebihan dan kekurangan dari metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai berikut:

- 1) Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* mampu cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh *Klien*.
- 2) *Klien* dapat memperoleh pemahaman dan akan menjadi sadar akan masalahnya.
- 3) Cara berpikir logis yang diajarkan kepada *Klien* dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- 4) *Klien* akan mempunyai kemajuan intelektual dalam cara berpikir.
- 5) Menemakankan pada pemahaman baru ke dalam tindakan yang memungkinkan *Klien* dapat mempraktekannya dalam tingkah laku baru.

h. Kelemahan yang dimiliki oleh Metode *Rational Emotif Behaviour Therapy* sebagai berikut:

- 1) Metode *Rational Emotif Behaviour Therapy* menekankan pada sesuatu yang logis kelemahan pertama yaitu terdapat *Klien* yang tidak begitu cerdas dan gampang dalam menerima yang berasaskan logika.
- 2) Terdapat *Klien* yang terpisah dari realitas sehingga terkadang sulit untuk membawa mereka ke dunia nyata.
- 3) Terdapat *Klien* yang mengalami gangguan emosi dan tidak mau berbuat apa-apa lagi dalam hidupnya.

- 4) Metode REBT bersifat dedaktif jadi seorang terapis atau konselor harus dapat memahami karakteristik *Klien* dan berhati-hati dalam memberikan falsafah hidup ke dalam diri *Klien*.
- 5) Terapis yang kurang terlatih akan memandang *Klien* dengan cara persuasi, nasehat dan doktrinisasi logika.⁴³

G. Metodologi Penelitian

Hakikat metodologi penelitian tidak terdapat pada apa yang kita ketahui (pengetahuan). Melainkan bagaimana kita mengetahui walaupun pengetahuan dan cara mengetahui adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Metode penelitian adalah suatu ilmu yang mempelajari cara pengamatan dengan pemikiran yang tepat secara terpadu dengan melalui tahapan-tahapan yang disusun secara ilmiah bertujuan untuk mencari, menyusun, serta mengeneralisasi dan menyimpulkan data-data. Sehingga bisa digunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan.⁴⁴ Jadi metodologi penelitian bisa dikatakan sebagai suatu cara untuk menemukan suatu kebenaran dengan metode penelitian memudahkan penelitian di lapangan, sehingga dapat memperlancar jalannya penelitian dan menemukan jawaban peneliti.

⁴³Ni Komang, Sri Yuli Windari Natih, I Ketut Dharsama, Kadek Suranata, "Penerapan Konseling Rational Emotif Dengan Teknik Role Playing Untuk meningkatkan Keterbukaan Diri (Selfdisclosure)", e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Vol. 2, No. 1, (Tahun 2014), hlm.5.

⁴⁴Wirata, IMade, *Metodologi Penelitian Sosial Ekonomi*. (Yogyakarta: 2006), hlm, 68.

1. Jenis Penelitian

Terdapat jenis 2 penelitian yaitu penelitian kualitatif dan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yakni jenis penelitian kualitatif. Metode kualitatif menurut *Creswells* sebagai suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Untuk mengerti gejala sentral tersebut peneliti mewawancarai peserta penelitian (partisipan) dengan mengajukan pertanyaan umum dan agak luas yang di mana informasi tersebut berupa kata atau teks. Jenis penelitian kualitatif bisa digambarkan yaitu masalah-Riview, literatur-Pengumpulan, data-Interpretasi-Laporan.⁴⁵ Dengan metode penelitian kualitatif peneliti mengeksplorasi fenomena yang terjadi di lapangan sehingga kebenaran bisa diperoleh dengan melihat gejala tersebut. Berhubung rehabilitasi merupakan suatu kegiatan praktik dan suatu gejala, maka peneliti melihat secara langsung kegiatan dan tingkah laku *Klien* pecandu *Game* yang ada di lapangan. Pada penelitian kualitatif ini peneliti menjabarkan mengenai pelaksanaan rehabilitasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian adalah suatu bagian sosial atau kondisi tertentu.⁴⁶

Terdapat suatu hubungan atau kegiatan yang berlangsung antara satu individu dengan individu, kelompok dengan kelompok lain. Lokasi atau

⁴⁵Semiawan Cony R, *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis Karakteristik dan Keunggulannya*, Ciakarang, November 2010.

⁴⁶Hanurawan dan Fatah, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hlm. 25.

tempat yang akan dijadikan penelitian oleh peneliti yaitu, di Pondok Pesantren Nurul Firdaus. Salah satu pondok pesantren yang terdapat di Dusun Panoongan, Rt 19/Rw 06, Desa Kartarahaja, Panumbangan, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Nomor kontak ketua umum pengurus Pondok Pesantren (081323230058).

3. Subjek dan Obyek Penelitian

a. Subyek penelitian

Subyek penelitian adalah orang (subyek itu sendiri) yang dapat memberikan sebuah informasi atau keterangan terhadap apa (obyek) yang akan kita teliti. Subyek menurut Amrin adalah seseorang yang dapat memberikan keterangan.⁴⁷ Subjek pada penelitian kali ini menggunakan tehnik *purposive* sampling memilih subyek dalam penelitian yaitu diantaranya:

4. Tokoh utama pengurus pesantren Nurul Firdaus.
5. Praktisi pengurus pesantren Nurul Firdaus (konselor, praktisi Hipnotherapy dan ruqiyah syar'iah).
6. Santri bina atau *Klien* pecandu *Game Online* yang sudah menjalani terapi selama 3,8-4 bulan atau *Klien* yang sudah mengalami tingkat kesembuhan 100%.

⁴⁷Muhammad Idris, *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu sosial, Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: UII Pers. 2007), hlm. 121.

b. Obyek penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah suatu tempat di mana *Klien* pecandu *Game Online* menjalani masa rehabilitasinya. Objek dalam penelitian ini yaitu Pondok Pesantren Nurul Firdaus sekaligus tempat berlangsungnya aktivitas pengajian santri-santri lainnya. Berada di Dusun Panoongan, Rt 19/Rw 06, Desa Kartarahaja, Panumbangan, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat.

7. Sumber Data

Data penelitian pada dasarnya merupakan informasi atau bahan yang disediakan alam. Artinya sesuatu yang harus dicari, dikumpulkan dan dipilih oleh peneliti. Menurut Edi Subroto data penelitian adalah informasi yang terdapat pada segala sesuatu apapun yang digali dan dikumpulkan, melalui berbagai sumber data. Antara lain dokumen, narasumber (*Informan*), peristiwa atau aktivitas, tempat atau lokasi dan benda.⁴⁸

Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa data primer dan data sekunder.

- a. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga data asli atau data baru yang memiliki sifat *up to date*.⁴⁹ Dalam proses data primer ini peneliti melakukan suatu observasi secara

⁴⁸Nugrahani, dan Farida, *Metode Penelitian Kualitatif* (Solo : Cokro Books, 2014), hlm, 221.

⁴⁹Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, cetakan 1 (Yogyakarta: Literasi Publishing, 2015), hlm. 58.

langsung. Data tersebut didapatkan dari ketua umum pengurus pondok pesantren Nurul Firdaus, praktisi Pesantren, pengurus Pondok Pesantren dan *Klien* pecandu *Game Online*.

- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber informasi yang telah ada dan posisi peneliti sebagai tangan kedua.⁵⁰ Data yang sekunder dalam penelitian ini, didapat salah satunya dari jurnal resmi Pondok Pesantren Nurul Firdaus, serta jurnal lain yang mengangkat seputar Pondok Peantren Nurul Firdaus dan dokumen para praktisi Pondok Pesantren Nurul Firdaus mengenai pasien pecandu *Game Online*.

8. Pendekatan Penelitian

Dalam pendekatan penelitian ini dengan menggunakan metode deskriptif. Yaitu suatu proses pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek dan obyek penelitian, pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.⁵¹ Sehingga dengan pendekatan tersebut peneliti mendeskripsikan pelaksanaan Psikoterapi dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus bagi remaja yang mengalami kecanduan terhadap permainan *Game Online*.

⁵⁰*Ibid*, hal. 58.

⁵¹Hadar dan Nawawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta:Gajah Mada University Press,1995), hlm.63.

9. Tehnik Pengumpulan Data

Data merupakan sesuatu yang didapat melalui suatu metode pengumpulan data yang akan diolah dan dianalisis dengan cara tertentu. Sehingga akan menghasilkan suatu hal yang dapat menggambarkan atau mengindikasikan sesuatu.⁵² Pada penelitian kualitatif ini ada tiga metode atau tiga cara yang akan digunakan yaitu:⁵³

a. Observasi

Observasi merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati hal – hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda – benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan.⁵⁴ Tujuan dari observasi adalah untuk mendeskripsikan lingkungan (*site*) yang diamati, aktivitas - aktivitas yang berlangsung, individu – individu yang terlibat dalam lingkungan tersebut beserta aktivitas dan perilaku yang dimunculkan, serta makna kejadian berdasarkan perspektif individu yang terlibat tersebut.⁵⁵

⁵²Herdiyansah dan haris. *Metode Penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*, (Jakarta:salemba, 2010) hlm,116.

⁵³Arikunto,Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, cetakan ke 13 (Jakarta:PT Rineka Cipta,2006),hlm.155-158.

⁵⁴ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Alumni, 1980), hlm.171.

⁵⁵ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010),hlm.131.

Observasi bisa menggunakan dua cara yaitu dengan observasi non-sistematis dan observasi sistematis. Observasi non-sistematis yaitu observasi yang dilakukan oleh pengamatan dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan. Sedangkan observasi sistematis merupakan suatu pengamatan yang dilakukan dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan. Dalam observasi penelitian ini peneliti menggunakan tehnik observasi sistematis dan melakukan pengamatan masyarakat yang ada di Pondok Pesantren Nurul Firdaus baik dengan ketua umum dan pengurus Pesantren dalam melakukan pengontrolan atau bimbingan terhadap pecandu *Game*. Selain itu juga peneliti melakukan obeservasi melihat dan mendengarkan aktifitas *Klien* pecandu *Game Online* di lapangan dalam menjalani rehabilitasi. Selain itu dalam obeservasi ini peneliti menggunakan media rekaman sebagai salah satau pendukung observasi. Observasi peneliti lakukan dimulai pada tanggal 20 Juli 2020.

b. Wawancara (Interview)

Wawancara adalah suatu dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk mendapatkan suatu informasi dari terwawancara (*Interviewer*) yang tidak lain untuk mencari data tentang variabel latar belakang. Baik itu murid, suatu kelembagaan, perhatian atau sikap terhadap sesuatu. Pelaksanannya sendiri wawancara bisa dibedakan yaitu *interview* bebas, *interview* terpimpin

dan *interview* bebas terpimpin atau suatu bentuk komunikasi yang melibatkan antara 2 orang, yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu.⁵⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara *interview* bebas terpimpin agar memudahkan peneliti dalam menggali data. Pelaksanaannya sendiri tetap sesuai dengan pedoman mengenai topik yang akan dibahas berlangsung dalam suasana tidak terlalu formal. Dalam tehnik wawancara dilapangan peneliti meminta bantuan kepada pengurus Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam merekomendasikan *Klien* pecandu *Game* yang bisa diwawancarai. Proses setiap wawancara pada penelitian ini berlangsung di ruangan Pimpinan dan *loby* Pondok Pesantren Nurul Firdaus dengan tujuan tidak mengganggu *Klien* lain dan selalu berada dibawah pengawasan serta dampingan pihak pimpinan Pondok Pesantren. Pihak yang peneliti wawancarai yaitu, Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus dan praktisi Konselor Bapak Lala Manggala serta *Klien* pecandu *Game Online* sebanyak 5 orang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan asal dari kata dokumen yang artinya adalah barang-barang tertulis. Dalam metode dokumentasi peneliti

⁵⁶Dedi Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif “Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Ilmu Sosial Lainnya”*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2010), hlm.180.

menyelidiki berkas berupa benda-benda tertulis, buku, peraturan, majalah dan sebagainya. Pengertian yang lebih luas dokumen bukan hanya diartikan sebagai tulisan saja, namun dapat berupa benda-benda peninggalan sejarah seperti prasasti, dan simbol-simbol lainnya. Dokumen atau studi dokumen sebagai cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan bahan-bahan tertulis seperti buku, majalah dan lainnya.⁵⁷ Metode dokumentasi dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan dokumen atau data Pondok Pesantren Nurul Firdaus mengenai Profil Pondok Pesantren, administrasi Pesantren, data pecandu *Game Online*, sehingga membantu untuk mendukung daftar variabel yang akan dikumpulkan.

10. Tehnik Analisis Data

Analisis data adalah mengurangi dan mengelola data mentah menjadi data yang dapat diartikan dan dipahami secara lebih spesifik. Serta dapat diakui dalam suatu prespektif ilmiah yang sama, sehingga dari analisis data yang baik adalah data olah yang tepat dan dimaknai sama atau relatif sama dan tidak biasa atau menimbulkan prespektif yang berbeda-beda.⁵⁸ Proses analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian atau *display* data dan kesimpulan dijelaskan sebagai berikut.⁵⁹

⁵⁷Hadari dan Martin Nawawi, *Instrumen dan Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1992), hlm .69.

⁵⁸Haris dan Herdiyansah, *Metode Penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial*,(Jakarta:Salemba Humanika, 2010), hlm.158.

⁵⁹*Ibid*-hlm,122-24.

- a. **Reduksi Data:** Mereduksi data berarti merangkum memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Demikian tujuan dari reduksi data adalah untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama penggalian data di lapangan. Penulis berusaha memahami seluruh data yang terkumpul sehingga dapat mengorganisasikan dan memisahkan data yang tidak relevan.
- b. **Penyajian Data:** Menurut Miles dan Hube penyajian data adalah, sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan penyajian data dilakukan untuk melihat gambaran keseluruhan atau bagian tertentu dari gambaran keseluruhan.
- c. **Kesimpulan atau verifikasi:** Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencari makna data yang dikumpulkan, dengan mencari hubungan, persamaan atau perbedaan.

11. Tehnik Validitas Data

Validitas data pada penelitian kualitatif dapat dilihat dari berbagai aspek. Menurut sugiyono terdapat dua macam validitas penelitian, yaitu validitas internal dan validitas internal. Validitas internal berkenaan dengan derajat akurasi desain penelitian dengan hasil yang dicapai. Sementara validitas external, berkenaan dengan derajat akurasi apakah

hasil penelitian dapat digeneralisasikan atau diterapkan pada populasi di mana sampel tersebut diambil.⁶⁰ Validitas data yang peneliti lakukan dengan metode triangulasi bertujuan agar data yang peneliti kumpulkan menjadi sebuah data yang *valid*, sehingga tidak terjadi *invalid* (cacat). Triangulasi menurut Bactiar dikutip dari *Susan Wiliam Wiresna* Adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu, sehingga triangulasi dapat dikelompokan dalam tiga jenis yakni triangulasi sumber, triangulasi tehnik pengumpulan data dan waktu.⁶¹ Dalam penelitian ini peneliti menguji keabsahan data dengan menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber tersebut yakni peneliti mewawancarai pimpinan Pondok Pesantren, praktisi Pesantren, Konselor dan *Klien* pecandu *Game Online* yang menjalani masa psikoterapi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis-Jawa Barat. Dengan cara mencocokkan kembali sumber data antara teori penelitian dengan hasil dari pewawancara satu dan dua.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam proses penelitian, maka penulis membagi penelitian ini dengan empat bab. Dalam sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I Merupakan pendahuluan penelitian. Bab ini berfungsi sebagai pengantar dan pengarah kajian bab-bab selanjutnyayang terdiri dari latar latar

⁶⁰Bachri,Bactiar S.*Meyakin kan Validitas Penelitian Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*, (Universitas Negri Surabaya:Kurikulum dan Teknologi Pendidikan),hlm.54.

⁶¹*Ibid*

belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Membahas mengenai gambaran umum dari Pondok Pesantren Nurul Firdaus, mengenai letak geografis atau lokasi, visi-misi dan struktur Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

Bab III Berisi pembahasan mengenai upaya rehabilitasi pecandu *Game Online* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

Bab IV Merupakan bagian penutup dari penelitian ini yang memuat suatu kesimpulan dari hasil penelitian tentang pelaksanaan psikoterapi dengan Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* pecandu *Game Online* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus serta saran-saran dari penulis yang diperlukan guna untuk penelitian selanjutnya.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai pelaksanaan psikoterapi remaja pecandu *Game Online* dengan menggunakan *Metode Rational Emotive Behaviour Therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis-Jawa Barat dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Metode yang diterapkan oleh pihak Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam menangani pecandu *Game Online* yaitu dengan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Teknik yang diterapkan dalam pelaksanaan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dengan menggunakan 3 teknik yaitu teknik *Kognitif*, teknik *Emotif* dan teknik *Behaviouristik*. Pelaksanaan rehabilitasi yang dilakukan oleh pihak Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam menangani *Klien* pecandu *Game Online* dilaksanakan minimal selama 4 bulan. Jika terdapat *Klien* yang mengalami kondisi dengan gangguan mental berat, seperti halnya *Klien* yang harus dibantu dengan terapi medis rehabilitasi tersebut di perpanjang selama 6 bulan.

Pelaksanaan sikoterapi dengan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* dilaksanakan secara holistik penggabungan segala metode terapi seperti halnya metode *Spiritualitas*, *Hipnotherapy*, terapi keluarga, terapi sosial, terapi medis dan *ruqiyah sar'iyah*. Metode rehabilitasi yang ada di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dibarengi dengan metode spiritualitas tarekat

Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah dengan cara mengaji, melakukan sholat tobat, dzikir malam, terapi mandi malam dibarengi dengan pembacaan do'a-do'a ruqiyah syar'iah, menurut pihak Pondok Pesantren Nurul Firdaus bahwa *Klien* yang menderita gangguan kecanduan *Game* tidak hanya dapat diteliti secara ilmiah tetapi ada faktor terganggunya rohani *Klien*, sehingga harus dibantu dengan terapi spiritualitas sehingga *Klien* dapat pulih baik secara jasmani dan rohani.

Pecandu *Game Online* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus setelah menjalani masa terapi menyadari bahwa dalam bermain *Game Online* secara berlebihan tidak lah baik dapat mengakibatkan dampak buruk bagi dirinya, *Game Online* bukanlah menjadi prioritas utama lagi dalam kehidupannya. Selama menjalani rehabilitasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus pecandu *Game Online* mempunyai kebiasaan baru seperti halnya terbiasa bangun tengah malam untuk melaksanakan mandi tobat, sholat tahajud, dzikir, kajian ke Agamaan, kajian pendidikan, makan dan minum teratur, olahraga, jadwal bersih-bersih serta pendampingan konseling dari para terapis Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

B. Saran

Melalui hasil penelitian yang penulis lakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat penulis uraikan sebagai berikut:

1. Untuk pihak Pondok Pesantren Nurul Firdaus dikarenakan *Klien* pecandu *Game Online* dari tahun ke tahun semakin bertambah dan meningkat

dalam penerimaan rehabilitasi, maka dengan itu pihak Pondok Pesantren agar menambah petugas dalam menangani *Klien* pecandu *Game Online*.

2. Melihat dampak *Game Online* sangat berbahaya bagi mental seseorang oleh karena itu, pihak Pondok Pesantren harus menjadi pelopor di wilayah Pondok Pesantren Nurul Firdaus dan memberikan edukasi kepada Pondok-Pondok Pesantren lainnya, agar muncul Pondok Pesantren baru bagi rehabilitasi *Klien* pecandu *Game Online*. seperti model Pondok Pesantren yang dimiliki oleh pihak Pondok Pesantren Nurul Firdaus.
3. Bagi *Klien* pecandu *Game Online* yang sudah menjalani masa rehabilitasi dan sudah sembuh alangkah baiknya diberikan pelatihan dalam peningkatan *Skill*(Kemampuan) dalam bidang tertentu.
4. Bagi pihak kampus UIN-Sunan Kalijaga Yogyakarta segenap civitas para akademisi dan teman-teman Mahasiswa lainnya, bagi yang mau melakukan penelitian ilmiah lanjutan Pondok Pesantren Nurul Firdaus bisa menjadi tempat obyek kajian ilmiah dan masih banyak hal yang bisa diteliti serta dikaji khususnya mengenai pelaksanaan psikoterapi penanganan *Klien* pecandu *Game Online*.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Adiba Sofia, *Metode Penulisan Karya Ilmiah*, Yogyakarta: Karya Media, 2012.
- Arikunto dan Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, cetakan ke 13 Jakarta:PT Rineka Cipta, 2006.
- Assyahda Karima, *Perencanaan Pusat Rehabilitasi Game Online Smart Bullding: Studi Kasus Di Surabaya*, 2019.
- Bachri, dkk, *Penelitian Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*, Universitas Negeri Surabaya: Kurikulum dan Teknologi Pendidikan.
- Bustomi Hasan, "Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt)-Islami.
- Cahyo Romadhon Egi Dwvi, *Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja: Studi Kasus Di Kelurahan Sidtopo Wetan, Kecamatan Kanjeran Surabaya* (2019).
- Chaplin, *kamus lengkap Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1993.
- Corey Gerald, *Rational Emotive Therapy, Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, cet 7, (terj: E. Koswara), Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Eryzal Novrialdy "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak dan Penanganannya", *Buletin Psikologi*, Vol 27, 2019.
- Gunarsa singgih & Gunarsa singgih yulip, *Psikologi perkembangan anak & remaja* (Jakarta:Gunung Mulia, 2008), hlm, 201.
- Hadar dan Nawawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial Yogyakarta:Gajah Mada University Press,1995.*
- Hadari dan Martin Nawawi, *Instrumen dan Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Perss, 1992.
- Hanurawan dan Fatah, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hlm. 25.
- Haris dan Herdiyansah, *Metode Penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

- Herdiansyah Haris, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Idris Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu sosial, Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: UII Pers. 2007.
- Kartono Kartini, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Bandung: Alumni, 1980.
- M.Sanusi, *Terapi Warisan Kedokteran Islam Klasik*, Yogyakarta: Najah, 2012.
- Mubara Kayla, *Smartmon Untuk Generas Smart*, Yogyakarta: DIVA Pers, 2017.
- Muhammad Surya, *Teori dan Praktek Konseling*.
- Mulyana Dedi, *Metode Penelitian Kualitatif “Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Ilmu Sosial Lainnya”*, Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2010.
- Natawidjaya Ochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Pres, 2009.
- Nugrahani, dan Farida, *Metode Penelitian Kualitatif*, Solo :Cokro Books, 2014.
- Phiasniwati, *Dasar-Dasar Intervensi Individu Konseling Dan Psikoterapi*, Kurnia Global Diagnostika: Solo, 2015.
- R Semiawan Cony, *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis Karakteristik dan Keunggulannya*, Ciakarang, 2010.
- Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, cetakan 1, Yogyakarta: Literasi Publishing, 2015.
- Solikhah Fitriatun, *Rational Emotive Behaviour Therapy: Studi Kasus di Sekolah Dasar Jumeneng Sumberdadi Melati Sleman*, 2016.
- Sukardi Dewa Ketut, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.
- Wirata, I Made, *Metodologi Penelitian Sosial Ekonomi*, Yogyakarta: 2006.

JURNAL

- Adiningtyias Sri Wahyuni, "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online", Jurnal Kopasta, Universitas Riau, Tahun 2017.
- Ayu Lestari dan Sahat Saragih, "Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal", Jurnal Psikologi Indonesia, Vol, 5, No. 02, Mei 2016.
- Basri A.Said Hasan, "Kecenderungan Internet Addication Disorder, Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi", Jurnal Dakwah, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Vol 17, No. 2, 2014.
- Hartadi Sri, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Universitas Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Universitas Ibn Khaldun (UKA), Genta Mulia, Volume VIII No.2, Juli 2017.
- Kami Asniti, "Konseling Dan Psikoterapi Profesional, Sy'ar" Vol.14 No. 1 Februari 2014.
- Komang Ni, dkk, "Penerapan Konseling Rational Emotif Dengan Teknik Role Playing Untuk meningkatkan Keterbukaan Diri (Selfdisclosure)", e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Vol. 2, No. 1, 2014.
- Masya Hardiyansyah dan Dian Adi Candra, "Faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan Game Online pada peserta Dididk Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih" Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 03, No. 7, 2016.
- Putra Ahmad dan Yulia Putri, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Menganai Kecemasan Pasien Pra Operasi Getaha Bening DI RSUP Dr. M. Djamil Padang*, Pasca Sarjana Uin-Sunan Kalijaga Yogyakarta Dan Nanchang University Tiongkok, Jurnal AT-Taujih Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No.2. 2020.
- Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan, IAIN Kudus", Jawa Tengah, Indonesia. Konseling edukasi: Jurnal Of Guidance and Counseling, Vol, 2. No, 2.
- Soetjipto Helly P, "Penegujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet", Jurnal Psikologi, Vol. 32, No. 2, Yogyakarta: UGM Yogyakarta, 2005.
- Wahyu Pratama, "Game Advanture Misteri Kotak Pandor, Studi Kasus: Stimik Amikom Purwokerto", Jurnal Telematika Vol No.2 Agustus 2014.

WEB

<http://gumilar.net>. diakses pada tanggal 15 Februari Jam 16.00 WIB.

<http://nurulfirdaus.blogspot.com> diakses pada tanggal 21 Juli 2020, Jam 09:40 WIB.

<https://databoks.katadata.co.id/>, diakses pada tanggal 6 Februari 2022, jam 18:19 WIB.

<https://dr.gumilar.wordpress.com>, diakses pada tanggal 21 Juli 2020, Jam 09:30 WIB.

<https://health.detik.com>, diakses pada tanggal 5 Maret 2020, Jam 14:00 WIB.

<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article> diakses pada tanggal 15 Maret, Jam 22:00 WIB.

<https://Pelayanan.Publik.id>, diakses pada tanggal 18 Februari 2020, Jam 10:00 WIB.

<https://telset.id>, diakses pada tanggal 11 Februari 2022, Jam 20:04 WIB.

<https://www.detik.com>, diakses pada tanggal 1 Februari 2023 jam 15:27 WIB.

<https://www.jabar.suara.com>, diakses pada tanggal 10 Februari 2020, jam 21:00 WIB

<https://www.merdeka.com.html> diakses pada tanggal 10 Februari 2020 jam 18:39 WIB.

<https://www.sosiologi79.com.albert.ellis.rational.emotive> Diakses pada tanggal 18 Maret 2020, Jam 08:00 WIB.

<https://www.suara.com/tekno/kominfo>, diakses pada tanggal 9 Februari 2022, Jam 14.13 WIB.

<https://www.tek.id/insight> diakses pada tanggal 10 Februari 2020, Jam 11:00 WIB