

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Konseptual

1. Konseling Kelompok

Prayitno (2013: 307), menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk menuntaskan masalah yang terjadi. konseling kelompok merupakan konseling yang di selenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).

2. Rasional Emotive Therapy

Rasional Emotive Therapy sukar diganti dengan istilah bahasa Indonesia yang mengena; paling-paling dengan dideskripsikan dengan mengatakan: corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat atau rational thinking, berperasaan – emoting, dan berperilaku – acting , serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akal sehat W.S.Winkel, Media Abadi 2006. hlm.429).

Teori konseling Rasional emotive ini termasuk aliran psiko konseling yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat (corey , 2013:238)

3. Kecanduan Game Online

Kecanduan atau addiction menurut Grispon dan Bokular (Elster, 1999:3) adalah suatu keadaan interaksi antara psikis terkadang juga fisik dan organisme hidup dan obat, dibedakan oleh tanggapan perilaku dan respon yang lainnya yang selalu menyertakan suatu keharusan untuk mengambil obat secara terus menerus atau berkala untuk mengalami efek psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan ketiadaan dari obat.

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan, sebagai keadaan bergantung secara fisik obat bius, pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan (Chaplin, 2009:11)

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, seperti yang disebut Young (2000:475) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan salah satunya computer game addiction (berlebihan dalam bermain game). Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat

digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

B. KAJIAN TEORITIS

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok dikenal sebagai kelompok pemecah masalah antarpribadi untuk memecahkan masalah kehidupan yang umum melalui dukungan antar pribadi dan pemecah masalah (Gladding, 2012: 304) kelompok ialah kumpulan individu yang mempunyai hubungan-hubungan tertentu yang membuat ^{mereka} saling ketergantungan satu sama lain dalam ukuran yang bermakna. (Siti Hartinah, 2009:20)

Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok dengan menyampaikan informasi ataupun dalam aktivitas kelompok yang diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, penyesuaian diri, pengembangan diri dan mengembangkan pemahaman lingkungan, mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya. Konseling kelompok cocok diterapkan bagi orang-orang yang mengalami beberapa kesulitan, ketidakpuasan, atau yang terlibat perilaku yang menghambat perkembangan diri (*self-defeating*) konseling kelompok merupakan suatu proses (melibatkan serangkaian aktivitas), terarah kepada membatu para konseli

guna mempercepat penyelesaian persoalan yang dihadapi mereka, serta memanfaatkan suasana kelompok (Rohman Natawijaya, 2009:6)

Dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang di selenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban.hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, pada konseling kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi, (2002:49).Tujuan konseling kelompok meliputi:

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- 4) Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

Menurut Prayitno, (1997:80). Konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

c. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki beberapa fungsi. Menurut Gadza (2009; 19) fungsi konseling kelompok adalah pengembangan, pemecahan dan pengentasan

1) Pengembangan

Konseling kelompok berfungsi untuk mengembangkan seluruh potensi siswa terutama keterampilan sosialisasi dan komunikasi. Anggota kelompok di berikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, pandangan ataupun pendapat terhadap permasalahan yang di bahas, dengan demikian anggota kelompok bisa belajar dan memperlancar komunikasi agar lebih efektif.

2) Pencegahan

Melalui konseling kelompok di maksud untuk mencegah timbulnya suatu permasalahan pada anggota kelompoknya. Pembahasan mengenai permasalahan hingga di dapatkan penyelesaian dari masalah akan memberikan suatu pengalaman kepada anggota kelompok dalam bertindak khususnya yang berkaitan dengan bidang permasalahan yang telah di bahas.

3) Pengentasan

Sesuai dengan tujuan layanan konseling kelompok yakni untuk mengentaskan permasalahan. Semua bentuk tindakan dalam kelompok akan bermuara pada penyelesaian suatu permasalahan dengan manfaat dinamika kelompok.

d. Komponen Konseling Kelompok

1) Pimpinan layanan konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno (dalam Mahfuzoh, 2005:31) adalah sebagai berikut; Pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok; Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota; Jika anggota itu kurang menjutrus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan; Pemimpin konseling kelompok juga memberikan

tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; Pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalu lintas” kegiatan konseling kelompok; Sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.

2) Anggota layanan konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang (Wibowo, 2005:18). Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno (dalam Mahfudzon, 2005:26) antara lain; membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok; Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok; Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama; Membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik; Benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi: menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok, bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

3) Dinamika layanan konseling kelompok

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok Prayitno (dalam Mahfudzon, 2005:33). Mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Kehidupan konseling kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan layanan konseling kelompok.

Dapat disimpulkan layanan konseling kelompok memanfaatkan dinamika konseling kelompok sebagai media untuk membimbing anggota konseling kelompok dalam mencapai tujuan. Media dinamika layanan konseling kelompok ini adalah unik dan hanya ditemukan dalam suatu konseling kelompok yang benar-benar hidup. Konseling kelompok yang hidup adalah konseling kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

e. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok Prayitno (2004: 55) membagi kegiatan menjadi 4 tahap yaitu:

1) Tahap I (Pembentukan Awal)

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok. dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, tata cara dan asas konseling kelompok.

2) Tahap II (Peralihan)

Tahap ini dinamakan tahap peralihan. Pada tahap peralihan biasanya diwarnai dengan suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap berikutnya. menjelaskan jenis kelompok, oleh karena

itunapabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, maka diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan dengan baik.

3) Tahap III (Kegiatan)

Tahap ini dinamakan tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pimpinan kelompok.pada akhir tahapan ini adalah dihasilkan solusi atau penyelesaian masalah atas permasalahan yang telah di bahas.

4) Tahap IV (Pengakhiran)

Tahap ini dinamakan tahap pengakhiran. Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan kepada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh. Dalam hal ini anggota kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan bertemu. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan-pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal

yang telah mereka pelajari pada kehidupan sehari-hari. Yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok benar-benar telah memetik sesuatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya.

2. Pendekatan Rasional Emotive Therapy

a. Pengertian *Rasional Emotive Therapy*

Istilah Rational Emotive Therapy suka diganti dengan istilah bahasa Indonesia yang mengena; paling-paling dengan dideskripsikan dengan mengatakan: corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat atau rational thinking, berperasaan – emoting, dan berperilaku – acting , serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akal sehat (W.S.Winkel, Media Abadi 2006. hlm.429).

Teori konseling Rasional emotive ini termasuk aliran psikokonseling yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat (corey , 2013:238) Rational Emotive Therapy berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebagian bersifat psikologis, yaitu:

- 1) Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya dia bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia.
- 2) Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh bekal keturunan atau pembawaan, tetapi sekaligus juga tergantung dari pilihan-pilihan yang dibuat sendiri.
- 3) Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif.
- 4) Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional.
- 5) Orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irrasional, yang ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri.
- 6) Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk bahasa.
- 7) Bilamana seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejolak perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup, rasa-rasa itu bukan berpangkal pada rentetan kejadian dan pengalaman kemalangan yang telah
- 8) berlangsung, melainkan pada tanggapannya yang tidak rasional terhadap kejadian dan pengalaman itu.
- 9) Untuk membantu orang mencapai taraf kebahagiaan hidup yang lebih baik dengan hidup secara rasional.

- 10) Mengubah diri dalam berpikir irrasional bukan perkara yang mudah, karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan berbagai keuntungan yang diperoleh dari perilakunya.
- 11) Konselor RET harus berusaha membantu orang menaruh perhatian wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain.
- 12) Konselor harus membantu konseli mengubah pikirannya yang irrasional dengan mendiskusikannya secara terbuka dan terus terang.
- 13) Diskusi itu akan menghasilkan efek-efek yaitu pikiran-pikiran yang lebih rasional , perasaan yang lebih wajar, dan berperilaku yang lebih tepat dan lebih sesuai.

b. Konsep Dasar *Rasional Emotive Therapy*

Dalam konsep dasar Rasional Emotive Therapy terdapat pada pandangan tentang sifat manusia, dan menurut Ellis (I.W.Handika.dkk, 2014:4), manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki dorongan kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir rasional manusia akan efektif,bahagia dan kompeten. Ketika berpikir tingkahlaku irasional individu itu menjadi tidak efektif.

Rasional Emotive Therapy adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir

rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, Corey (3013:238) Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan , mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan- kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia pun cenderung untuk terpaksa pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal, RET menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. Bagaimanapun, menurut pemenuhan keinginan-keinginan , tuntutan-tuntunan , hasrat-hasrat, dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya.jika tidak segera mencapai apa yang diinginkannya, manusia mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain (Ellis, 1973a, hlm. 175-176)

RET menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis (1974, hlm 313) .

c. Tujuan *Rational Emotive Therapy*

Ellis (1973a, hlm. 184) menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam Rational Emotive Therapy yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu : "meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari konseli dan membantu konseli untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik". Tujuan psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

Rasional Emotive Therapy mendorong suatu revaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis, jadi RET tidak diarahkan semata-mata pada penghapusan gejala (Ellis, 1967, hlm. 85; 1973, hlm.172), tetapi untuk mendorong klien agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar. Jika masalah yang dihadirkan oleh klien adalah ketakutan atas kegagalan perkawinan, sasaran yang dituju oleh terapis bukan hanya pengurangan ketakutan spesifik itu melainkan penanganan atas rasa takut gagal pada umumnya. RET bergerak keseberang penghapusan gejala.

Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidak bahagiaannya adalah irasionalitas, maka

individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya sebagian besar adalah proses belajar-mengajar.

d. Teori A-B-C tentang Kepribadian

Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih B yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Ellis berkeyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah yang menyebabkan depresi (pada C), jadi bukan peristiwa yang sebenarnya (pada A) jadi, manusia bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguan sendiri (Corey, 1973. hlm 242)

Pada kesempatan lain, Ellis (1973a, hlm. 179-180) menandakan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu “melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri”. Untuk lebih memahami dan mengfrontasikan system-sistem keyakinan diperlukan disiplin diri, berpikir, dan belajar. Perubahan-perubahan kuratif dan preventif atas kecenderungan menciptakan gangguan menjadi mungkin jika orang-orang dibantu dalam usahanya memperoleh pemahaman atas “

pemikiran yang serong” dan atas “beremosi dan bertindak yang tidak layak”.

e. Fungsi dan Peran Terapis

Terapis yang bekerja dalam kerangka RET fungsinya berbeda dengan kebanyakan terapi lebih konvensional. Karena RET pada dasarnya adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktif-direktif RET sering meminimalkan hubungan yang intens antara terapis adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Terapis terutama menggunakan metodologi yang gencar, sangat direktif, dan persuasive yang menekankan aspek-aspek kognitif. Ellis (1973a, hlm. 185) memberikan suatu gambaran tentang apa yang dilakukan oleh pempraktek Rasional Emotive Therapy :

- 1) Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku.
- 2) Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasannya.
- 3) Menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya.
- 4) Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien
- 5) Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.

- 6) Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalitas pikiran klien
 - 7) Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris, dan
 - 8) Mengajari klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berfikir sehingga konseli bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekaang maupun masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri
- f. Hubungan Antara Terapis Dan Konseli

Masalah hubungan pribadi antara terapis dan klien dalam RET memiliki yang berbeda dengan arti yang terdapat dalam kebanyakan bentuk terapi lainnya. Menurut Ellis, kehangatan pribadi, afeksi, dan hubungan pribadi antara terapis dan klien yang intens memiliki arti yang sekunder. Ellis (1973a, hlm.172) tidak percaya bahwa hubungan pribadi yang mendalam atau hangat merupakan kondisi yang diperlukan dan memadai bagi psikoterapi. Bagaimanapun, ia percaya bahwa hubungan yang baik antara klien dan terapis merupakan sesuatu yang sangat diharapkan.

Menurut Ellis (1973a, hlm. 196), para pemraktek Rasional Emotive Therapy cenderung tampil informal dan menjadi dirinya sendiri. Mereka sangat aktif dan direktif serta sering memberikan pandangan-pandangannya sendiri tanpa ragu. Mereka bisa objektif, dingin, dan hamper tidak

menunjukkan kehangatan kepada sebagian besar klien mereka bisa bekerja dengan baik dalam menangani para klien yang secara pribadi tidak mereka sukai, sebab minat utama mereka bukan berhubungan secara pribadi, melainkan membantu klien dalam mengatasi gangguan yang emosional.

g. Teknik Terapi *Rasional Emotive Therapy*

Teknik Rasional Emotive Therapy yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif, setelah terapi dimulai, terapis memainkan peran sebagai pengajar untuk mereduksi klien. Terapis menunjukkan penyebab ketidaklogisan gangguan-gangguan yang dialami klien dan verbalisasi diri yang telah mengekalkan gangguan dalam hidup klien.

Lebih dari itu, Rasional Emotive Therapy adalah suatu proses didaktik dan karenanya menekankan metode-metode kognitif. Ellis (1974, hlm. 231) menunjukkan bahwa penggunaan metode-metode terapi tingkah laku seperti pelaksanaan pekerjaan rumah, desensitisasi, pengondisian operam, hipnoterapi, dan latihan asertif cenderung digunakan secara aktif direktif dimana terapis lebih banyak berperan sebagai guru disbanding sebagai pasangan yang berelasi secara intens.

h. Penerapan pada Rasional Emotive Therapy

1. Individu

Rasional Emotive Therapy yang diterapkan pada penanganan seorang kepada seorang pada umumnya dirancang sebagai terapi relative singkat . ellis (1973a, hlm 193) menyatakan bahwa orang-

orang yang mengalami gangguan-gangguan emosional yang berat sebaiknya menjalani terapi individual maupun kelompok dalam periode tujuh bulan sampai satu tahun agar mereka memiliki kesempatan untuk mempraktekkan apa yang sedang mereka pelajari. Kepada orang-orang yang memiliki suatu masalah yang spesifik atau ingin menjalani terapi singkat, terapis bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber yang melandasi masalah pertemuan ini terdiri atas pemberian penerangan mengenai metode A-B-C untuk memahami suatu gangguan emosional, penunjukkan dalil yang irasional yang mendasari masalah, dan pengajaran tentang bagaimana mulai bekerja dan melakukan penukaran gagasan-gagasan yang irasional menjadi rasional.

2. Kelompok

Rasional Emotive Therapy sangat cocok untuk diterapkan pada terapi kelompok karena semua anggota diajari untuk menerapkan prinsip-prinsip RET pada rekan-rekannya dalam *setting* kelompok. Mereka memperoleh kesempatan untuk mempraktekkan tingkah laku baru melibatkan pengambilan resiko dan pelaksanaan tugas pekerjaan rumah. dalam *setting* kelompok para anggota juga memiliki kesempatan untuk menjalani latihan asertif, permainan peran dan berbagai kegiatan pengambilan risiko lainnya. Mereka bisa belajaran kecakapan sosial dan berinteraksi dengan orang lain sesudah pertemuan kelompok. Baik para anggota lain maupun

pemimpin kelompok bisa mengamati tingkah laku seorang anggota serta memberikan umpan balik atas tingkah laku itu. Dalam terapi individual klien memberikan laporan-laporan after-the fact, terapi dalam suatu setting kelompok para klien bisa melibatkan diri dalam peristiwa kontak kelompok yang di rancang untuk menunjang suatu perubahan filosofis yang radikal. Ellis menyarankan agar kebanyakan klien mengalami terapi kelompok maupun terapi individual pada beberapa butir dalam terapi mereka.

3. Kecanduan Game Online

a. Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, seperti yang disebut Young (2000:475) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan salah satunya computer game addiction (berlebihan dalam bermain game). Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Kecanduan *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius,

ketergantungan fisik dan psikologis, menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan (Chaplin,2009.11).

Peran orang tua bisa dimulai dari memilih jenis game yang baik dan cocok untuk anaknya, lalu sampai kepada pengaturan jadwalnya dalam mengisi waktu. Anak-anak jangan sampai dibiarkan sendirian dalam menentukan aktifitasnya, sebab hal tersebut sangat rentan menimbulkan terjadinya perilaku menyimpang dari anak. Dalam al-quran Allah berfirman :

Q.S Al-Tahrim (66) ayat : 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا
مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”.

(quran.kemenag.go.id diakses pada 05 April 2020).

Penjelasan ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam islam kewajiban orang tua bukan hanya sekedar memenuhi kesejahteraan fisik berupa sandang, pangan dan papan semata tetapi yang lebih penting dari itu adalah pembentukan cara untuk berfikir, mental dan akhlak anaknya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan perilaku kecanduan game online adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu yang ingin terus menerus bermain game online dan individu tidak dapat mengontrol waktunya. Maka pengertian kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi negative yang ada pada dirinya. Para orang tua hendaklah selalu menemani anaknya jika anaknya ingin bermain game.

b. Aspek kecanduan Game Online

Aspek seseorang kecanduan game online sebenarnya hamper sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasuki kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Chen dan chang (2008:45) dalam Asian Journal of Health and Information Sciences, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat aspek kecanduan game online. Keempat aspek tersebut adalah:

- 1) *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain game online.

- 2) *Withdrawal* (penarikan diri) merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal seseorang yang kecanduan game online merasa tidak mampu untuk menarik atau meenjauhkan diri dari hal-hal tekanan dengan game online, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.
- 3) *Tolerance* (toleransi) dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain game online. Dan kebanyakan permainan game online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
- 4) *Interpersonal and health problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) merupakan persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu game online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersoanal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada game online saja. begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu game online kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang memperhatikan masalah kesehatan makan tidak teratur.

Berdasarkan uraian diatas, aspek seseorang kecanduan game online antara lain, seseorang tersebut akan mengalami *Compulsion*(kompulsif/dorongan untuk melakukan terus menerus), *Withdrawal*

(penarikan diri), Tolerance (toleransi), Interpersonal and health-related problems (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

c. Factor-faktor Penyebab Remaja Kecanduan terhadap Game Online

Menurut Yee (2005:25) terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain game online :

- 1) *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi pemain lain, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- 2) *Manipulation*, didasari oleh permainan yang membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri, pemain yang didasari oleh factor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- 3) *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
- 4) *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghibur, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.

5) *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan symbol kekuasaan.

Dari uraian di atas maka factor penyebab remaja kecanduan terhadap game online adalah *Relationship* (keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain), *Manipulation* (keinginan untuk membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka demi kepuasan dan kekayaan diri), *Immersion* (pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain), dan *Achievement* (keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual).

d. Dampak Bermain Game Online

Selain memberikan dampak positif game online juga memberikan dampak yang negative. Dampak positif dalam bermain game online ini yaitu dampak yang bisa dibilang memberikan manfaat/pengaruh baik bagi penggunaannya. Dampak positif game online bisaseperti berikut (duniabaca.com).

- 1) Dapat menguasai computer dan handphone
- 2) Dengan bermain game online secara langsung dapat mengerti bahasa inggris yang dipergunakan pada game online yang tak jarang pemain harus mengartikan sendiri kata-kata yang tidak mereka ketahui
- 3) Dari game online ini dapat menambah teman

- 4) Bagi yang telah mempunyai ID salah satu game onlinenya yang telah jadi mereka dapat menjual kepada orang lain.

Sementara itu dampak negative dari bermain game online yaitu dampak yang kurang baik bagi bagi para pengguna game online tersebut seperti:

- 1) Seseorang yang bermain game online hanya menghambur-hambur waktu dan uang secara sia-sia
- 2) Bermain game online membuat orang menjadi ketagihan
- 3) Terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain game online (bolos sekolah)
- 4) Dengan bermain game online tersebut juga bisa membuat lupa waktu, untuk makan,beribadah, waktu untuk pulang, dll
- 5) Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus.
- 6) Seorang anak jadi sering berbohong kepada orang tuanya karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah ternyata dia bolos sekolah untuk bermain game online.

Margaretha Soleman (Ambarina,2008:78) mengemukakan dampak buruk secara sosial,fisik dari kecanduan bermain game online sebagai berikut:

- 1) Sosial

Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang, pergaulan remaja hanya sebatas di internet game online saja, sehingga membuat para pecandu internet game online menjadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan. Keterampilan sosial menjadi berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku game menjadi kasar agresif karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan dalam permainan internet game online.

2) Psikis

Pikiran remaja menjadi terus menerus memikirkan game online yang sedang dimainkan. Sulit berkonsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos, atau menghindari pekerjaan. Membuat remaja menjadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Melakukan apapun demi bisa bermain game, seperti berbohong, mencuri uang dll. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan computer membuat remaja menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan.

3) Fisik

Terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat tidak tidur

semalaman bermain internet game online. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan bermain. Dampak negative yang lain yaitu berat badan menurun akibat lupa makan, atau bisa juga bertambah karena banyak makan makanan ringan jangan berolah raga. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang olahraga. Yang paling parah adalah dapat menyebabkan kematian.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari bermain game online ada dua yaitu dampak positif dan negative. Adapun dampak positif dalam bermain game online ini antara lain dapat menguasai computer, dapat mengerti bahasa inggris, dari game online ini dapat menambah teman, serta bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu game online dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapatkan uang dari hasil tersebut.

Sedangkan dampak negative dari bermain game online antara lain hanya menghambur-hambur waktu dan uang secara sia-sia, membuat orang menjadi ketagihan, terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain game online (bolos sekolah), bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang, dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus, seorang anak jadi sering berbohong

kepada orang tuanya karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah ternyata dia bolos sekolah untuk bermain game online.

e. Ciri-ciri kecanduan Game Online

Kecanduan game online merupakan suatu aktivitas seseorang yang tidak bisa lepas dari gamenya karena di dalam game terdapat tantangan yang membuat pemainnya merasakan keinginan untuk cepat meraih skor tinggi ataupun uang dalam permainannya. Ciri-ciri kecanduan game online menurut Martanto (2005: 5), ada 6 aspek yaitu:

- 1) Ciri khas (Saliience) Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi mengenai internet, timbul rasa mudah marah, bosan, panik, depresif karena terlalu banyak beraktivitas internet.
- 2) Penggunaan yang berlebihan (Excessive use) Penggunaan internet yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya, individu biasanya menyembunyikan waktu online dari keluarga atau orang terdekat.
- 3) Pengabaian pekerjaan (Neglect to work) Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas internet, produktivitas dan kinerja menurun karena berinternet.

- 4) Antisipasi (Anticipation) Internet digunakan sebagai strategi coping dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku.
- 5) Ketidakmampuan mengontrol diri (Lack of control) Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu namun mengalami kegagalan sehingga kehilangan kontrol penggunaan internet pada kehidupannya. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.
- 6) Mengabaikan akan kehidupan sosial (Neglect to social life) Individu mengabaikan kehidupan sosialnya, sengaja mengurangi kegiatan sosial atau rekreasi demi menggunakan internet. Individu yang banyak menggunakan waktunya untuk beraktivitas berkaitan dengan internet aktivitas lainnya di luar online akan berkurang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa aspek-aspek kecanduan game online adalah ciri khas, penggunaan yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri, mengabaikan akan kehidupan sosial. Selanjutnya akan dijadikan indikator dalam pembuatan kisi-kisi angket. Indikator tersebut adalah

pikiran-pikiran yang berlebihan terhadap internet, kebutuhan dasar yang terabaikan, waktu kebersamaan dengan orang terdekat berkurang, mengabaikan tugas-tugas sekolah, semangat belajar menurun, sarana untuk melarikan diri dari masalah, bermain game online menjadi aktivitas yang utama, tidak dapat mengontrol diri dalam bermain game online, penggunaan waktu yang tidak terkontrol, kurang memperhatikan kehidupan sosial.

f. Siswa kecanduan Game Online

Siswa yang kecanduan game online adalah siswa yang menghabiskan waktu luangnya untuk bermain game online bahkan terkadang menyita waktu belajar dan sekolahnya hanya untuk bermain game online. Siswa juga akan melalaikan kewajibannya sebagai pelajar tetapi lebih mementingkan keasyikannya dalam bermain game. Fitur-fitur games menarik perhatian remaja dan dewasa dari aktifitas belajar sehingga para remaja dan dewasa yang sudah kecanduan game online menjadi malas untuk berangkat ke sekolah mereka lebih memilih duduk berjam-jam di depan komputer/laptop dari pada belajar, faktor lainnya adalah dari lingkungan sosial terutama lingkungan keluarga, orangtua yang cenderung membiarkan anaknya berlama-lama dikomputer tanpa diawasi, mudahnya anak mengakses komputer di sekitarnya dan pengaruh teman sebaya merupakan faktor yang menyebabkan anak kecanduan bermain game online.

Fitriana (2013: 5) menemukan bahwa remaja dan emerging adulthood lebih mempunyai kecenderungan sebagai kecanduan game online. Mereka melakukan mulanya sebagai sarana untuk mengatasi stress, seseorang yang frekuensi bermain game online-nya termasuk katagori tinggi, lebih memungkinkan bahwa mereka bermain game online untuk melarikan diri dari masalah yang ada pada kehidupan mereka dari pada dibandingkan dengan orang yang frekuensi bermain game online-nya katagori rendah namun pada saat bermain game lebih untuk mendapatkan rasa tenang dan melarikan diri dari masalahnya.

g. Jenis-jenis game online

Game online merumakan permainan yang terhubung dengan internet sehingga dapat diminati dikalangan remaja. Ada banyak jenis game online yang dimainkan remaja sampai saat ini.

1) *First Person shooter* (FPS)

Jenis permainan tembak-menembak dengan tampilan layar permainan adalah sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, setiap tokoh karakter yang mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam tingkat durasi menembak,reflek menembak, dll permainan ini melibatkan banyak orang.

2) Role Playing

Permainan yang para pemainannya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Para

pemain memilih aksi tokoh-tokoh mereka berdasarkan karakteristik tokoh tersebut, dan keberhasilan mereka tergantung dari system peraturan yang ditetapkan, para pemain bisa berimprovisasi membentuk arah dan hasil akhir permainan ini.

3) Aksi *shooting*

Game ini memerlukan kecepatan reflek koordinasi mata tangan, timing, inti game jenis ini adalah tembak-menembak.

4) Clas Of Clans (COC)

Sebuah game strategi dimana pemain membangun komunitas, melatih pasukan, dan menyerang pemain lain untuk mendapatkan emas, trophy, elixir dan dark elixir, membangun pertahanan yang melindungi pemain dari serangan pemain lain dan untuk melatih serta meningkatkan kemampuan maupun jumlah pasukan, pada permainan ini pemain harus menyerang benteng desa milik goblin.

5) Mobile legends

Sebuah game developer dari “Moonton” Mobile Legends rilis pada Android di China, Indonesia, Malaysia tanggal 11 juli 2016 dan IOS rilis pada tanggal 9 November 2016. Genre game ini adalah Moba yang di desain untuk penggunaan smartphone dengan tambahan *virtual pad*. Cara permainan ini melibatkan dunia tim yang saling menyerang untuk menghancurkan hingga mempertahankan *base*