

***Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* untuk Mereduksi Kecanduan Internet pada Siswa SMP Negeri 3 Nganjuk**

Yulia Sherly Elicia¹, Yuanita Dwi Krisphianti²
Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}
yuliasherly02@gmail.com¹, ju.wahyu@gmail.com²

ABSTRACT

Currently in the world of education, basically achievement is not something that is owned or obtained by students just like that, but also expects hard work to achieve it. If students are very excited to play the internet, what can be said about their study time, which in turn causes a decrease in learning achievement. Addiction is a condition where an individual feels dependent on something he values at times that has results. Lack of control over behavior so feel rejected if they don't pay attention to their wishes and habits. The aim of the researcher to discuss internet addiction in students is to examine internet addiction because many high school students have high levels of internet addiction. Internet addiction can be overcome with *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* counseling. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* is a methodology that can change the thinking and behavior of irrational individuals to turn into rational in learning. The expected results of the research to be conducted are the effectiveness of *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* counseling to reduce internet addiction in junior high school students.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Internet Addiction

ABSTRAK

Saat ini dalam dunia pendidikan, pada dasarnya prestasi bukanlah sesuatu yang dimiliki atau diperoleh oleh siswa begitu saja, tetapi juga mengharap kerja keras untuk mencapainya. Jika siswa sangat bersemangat untuk bermain internet, apa yang bisa dikatakan tentang waktu belajar mereka, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan prestasi belajar. Kecanduan adalah suatu kondisi dimana individu merasa tergantung pada sesuatu yang dia hargai pada waktu yang memiliki hasil. Kurangnya kontrol atas perilaku sehingga merasa ditolak jika mereka tidak memperhatikan keinginan dan kebiasaan mereka. Tujuan peneliti membahas kecanduan internet pada siswa adalah untuk meneliti kecanduan internet karena banyak siswa sekolah menengah memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi. Kecanduan internet bisa diatasi dengan siswa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah suatu metodologi yang dapat mengubah pemikiran dan perilaku individu-individu yang irrasional menjadi rasional dalam pembelajaran. Hasil yang diharapkan dari penelitian yang akan dilakukan adalah keefektifan siswa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan internet di siswa SMP.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Kecanduan Internet

PENDAHULUAN

Internet memiliki banyak pengaruh positif bagi kehidupan manusia. Pengaruh positif bisa terlihat dari tersedianya kemudahan dalam berbagai aktivitas manusia saat ini. Namun, kegiatan positif ini juga dapat membuat perbedaan negatif jika hanya ada kekeliruan, meskipun jika dilakukan secara

tidak wajar hal ini dapat berdampak buruk bagi penggunanya, terutama karena mungkin penyebab perilaku eksentrik remaja sekolah tersebut.

Saat ini di dalam dunia pendidikan, pada dasarnya sebuah prestasi bukanlah sesuatu yang dimiliki atau didapatkan oleh anak muda begitu saja, namun juga perlu kerja keras untuk mencapainya. Jika anak-anak muda sangat gemar bermain online, apa yang bisa dikatakan tentang waktu belajar mereka, yang menyebabkan penurunan prestasi belajar.

Perlu adanya bantuan dari seindividu Guru BK untuk mereduksi kecanduan internet pada siswa. Bantuan yang dimaksudkan disini adalah proses siswa. Ada beberapa strategi siswa yang dapat digunakan seindividu guru BK dalam mereduksi kecanduan internet.

Seperti yang dikatakan oleh Sari Dewi (2012), fenomena kecanduan internet adalah hal yang bisa dibidang sangat mencemaskan, karena mengakibatkan sebuah kecanduan internet pada penggunanya, khususnya pada siswa SMP. Kecanduan internet sangat besar kemungkinan terjadi, karena internet merupakan media yang menyediakan banyak informasi dan sangat dibutuhkan oleh banyak individu. Internet menawarkan berbagai macam sosial media contohnya seperti instagram, facebook, tik tok, snapchat, twitter dan masih banyak lagi. Selain sosial media internet juga menghadirkan game online yang mengambil perhatian anak-anak terutama anak SMP. Selain sosial media dan game online internet juga menyediakan berbagai macam hiburan seperti video, film dan lain sebagainya.

Berdasarkan penemuan-penemuan tersebut, diharapkan adanya bantuan layanan siswa bagi siswa untuk mengurangi tingkat kecanduan internet. Sehingga siswa dapat menyadari dirinya sendiri, terutama menilai dirinya dalam arah yang lebih positif dan dapat berinteraksi dengan lingkungan umum dan teman-temannya.

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

PEMBAHASAN

A. Kecanduan Internet

Kecanduan internet bisa berdampak buruk bagi siswa. Contohnya bagi kesehatan fisik dan psikis pada siswa. Siswa yang kecanduan internet mereka akan cenderung bermalas-malasan. Mereka akan mengalami kurangnya semangat dalam belajar bahkan mereka bisa mengalami malas belajar, kebanyakan siswa mencari

jawaban tugas dari internet ketimbang membaca buku. Bahkan siswa yang kecanduan internet juga lebih mementingkan kehidupan online daripada kehidupan bersosial secara langsung.

Kecanduan internet bisa didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai dengan menghabiskan terlalu banyak waktu di Internet dan berada di luar kendali penggunaan online (Young, 2012). Ada enam aspek teori kecanduan internet yang diajukan oleh Young (Griffiths, 2014), untuk menentukan apakah individu dapat diklasifikasikan sebagai pecandu Internet 1) mendominasi pikiran individu, 2) Perubahan suasana hati mengarah pada pengalaman pribadi individu dan dapat dianggap sebagai strategi koping, 3) Toleransi adalah proses dengan peningkatan jumlah pengguna Internet. 4) Gejala penarikan adalah emosi negatif yang disebabkan oleh berkurangnya penggunaan Internet. 5) Konflik, mengacu pada konflik yang terjadi antara pengguna Internet dan lingkungannya. Konflik interpersonal, konflik dengan tugas lain, dan konflik yang terjadi dengan sendiri karena terlalu lama bermain di internet. 6) Kekambuhan. Hal ini mengacu pada kecenderungan untuk mengulangi pola penggunaan internet setelah kontrol.

Jadi, menurut Young (Griffith, 2014) individu yang memiliki tingkatan kecanduan internet mempunyai ciri-ciri jika; 1) pikiran mendominasi, 2) mengalami perubahan mood, 3) memiliki toleransi yang rendah, 4) cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, 5) memiliki konflik (konflik internal dan konflik eksternal), 6) keseringan tidak bisa mengontrol emosi.

1. Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu mengandung makna sesuatu yang berubah menjadi minat sampingan dan membuat individu menjadi ketergantungan, jadi kebiasaan adalah penyakit dari minat sampingan untuk gagal mengingat hal-hal yang berbeda. Menurut Thakkar (2016) Ketergantungan adalah keadaan klinis dan mental yang dijelaskan oleh penggunaan zat yang berlebihan (wajib) yang apabila digunakan terus-menerus akan menimbulkan dampak buruk di kehidupan siswa (bergantung pada individu), seperti kehilangan pergaulan baik dengan individu yang dicintai atau pemutusan hubungan kerja.

Sementara itu, menurut Davis (dalam Soetjipto, 2015), mengartikan kecanduan sebagai semacam ketergantungan psikologis antara seseorang dengan stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa objek atau zat. Berdasarkan pandangan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecanduan adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa kecanduan terhadap sesuatu yang dinikmatinya dalam beberapa kasus yang memiliki

konsekuensi. kurangnya kontrol atas perilaku sehingga merasa dihukum jika mereka tidak menghormati keinginan dan kebiasaan mereka.

Ketergantungan ada dua jenis kecanduan, yaitu kecanduan fisik seperti: kecanduan alkohol atau kokain dan kecanduan non-fisik seperti kecanduan game online atau internet. Kecanduan internet yang berlebihan dikenal sebagai internet addiction atau kecanduan internet. Penggunaan Internet secara kompulsif, penggunaan Internet yang bermasalah atau patologis, meskipun beberapa ahli menggunakan istilah yang berbeda, tetapi referensi dalam definisi kecanduan internet serupa, yaitu penggunaan internet terlalu banyak dapat menyebabkan masalah mental. Artinya seseorang berperilaku seolah-olah tidak ada kegiatan lain selain mengakses internet dan seolah-olah internet adalah hidupnya. Ini sangat berbahaya untuk perkembangan seseorang yang jalan hidupnya masih panjang

Berdasarkan pemikiran yang dikemukakan oleh para ahli di atas, peneliti menyimpulkan kecanduan internet adalah perilaku di mana individu mengalami kecanduan internet, dengan ciri-ciri menghabiskan terlalu banyak waktu dalam penggunaan internet dan perasaan puas, serta tidak dapat mengontrol dalam penggunaan yang menyebabkan ketidaknyamanan ketika Internet tidak dapat digunakan. Definisi kecanduan internet pada penelitian ini didasarkan pada pemahaman beberapa ahli di atas, karena dengan memasukkan pengertian yang lebih luas maka dapat dijelaskan definisi operasional dari kecanduan internet.

2. Faktor- Faktor Kecanduan Intenet

Berikut adalah faktor yang memengaruhi kecanduan interbet seperti yang ditunjukkan oleh Montag dan Reuter (2015), yaitu:

a) Faktor sosial

Kesulitan dalam komunikasi interpersonal atau penggunaan internet yang berlebihan oleh individu bisa menyebabkan masalah sosial. Itu karena sulit bagi individu untuk melakukannya komunikasi tatap muka dalam situasi, sehingga individu lebih suka menggunakan internet untuk berkomunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah daripada melakukannya secara tatap muka. Komunikasi dapat menyebabkan kepercayaan diri yang rendah dan pemisahan diri yang memicu masalah dalam hidup seperti kecanduan internet

b) Faktor psikologis

Kecanduan internet disebabkan oleh individu dengan masalah gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), kecanduan narkoba dan

berbagai sindrom yang terkait dengan kelainan psikologis. Gangguan seperti ini membuat sesendiri lari dari masalah, bersenang-senang menggunakan internet. Penghindaran ini membuat individu lebih sering menggunakannya internet itu seperti outlet dan akan menyebabkan kecanduan.

c) Faktor biologis

Sebuah studi oleh Montag & Reuters (2015) menggunakan pencitraan resonansi magnetik fungsional menunjukkan bahwa perbedaan fungsi otak pecandu internet dan yang tidak, pecandu internet menunjukkannya pemrosesan informasi yang jauh lebih lambat, kesulitan dengan kontrol dan cenderung menekan individu.

3. Dampak Kecanduan Internet

Menurut Young (1996), kecanduan internet atau ketergantungan internet memiliki efek atau dampak yang tidak baik bagi kehidupan seseorang, antara lain sebagai berikut:

- a) Akademik. Pelajar merasa sulit untuk menyelesaikan tugas, belajar untuk ujian, dan khawatir karena penggunaan internet yang berlebihan di malam hari. Terlebih lagi, penggunaan internet yang tidak perlu pada siswa menyebabkan berkurangnya prestasi bahkan dikeluarkan dari sekolah.
- b) Hubungan Interpersonal. Hubungan seperti pernikahan, hubungan individu tua-anak, dan hubungan yang sangat akrab juga dapat terganggu karena penggunaan internet yang berlebihan. Seseorang dengan kebiasaan penggunaan internet akan semakin mengurangi kesempatan untuk bergaul di dunia nyata. Ibu rumah tangga memiliki kecerobohan dalam menjaga anak-anak mereka.
- c) Finansial. Masalah keuangan dialami karena biaya penggunaan internet yang tidak perlu, tetapi saat ini dengan penurunan tarif berbasis internet, pelanggan dapat menggunakan internet tanpa ragu tanpa memikirkan biaya yang ditimbulkan.
- d) Pekerjaan. Pekerja umumnya akan menggunakan jasa internet dari perusahaan untuk memenuhi kebutuhan individu selama jam kerja. Hal ini membuat para pekerja tidak dapat menyelesaikan kewajibannya dengan baik.
- e) Fisik. Pengguna internet umumnya tidak bisa tidur, menyebabkan kelemahan yang tidak perlu dan menurunkan resistensi pengguna internet. Penggunaan internet yang berlebihan juga meningkatkan risiko kelelahan mata, nyeri punggung bawah, dan carpal tunnel syndrome.

4. Ciri-Ciri Kecanduan Internet

Ada beberapa ciri-ciri individu kecanduan internet adalah sebagai berikut:

- 1) Terlalu berpusat pada internet
- 2) Penggunaan internet sangat tinggi
- 3) Sulit mengontrol diri dan emosi saat internet sedang lemah
- 4) Jarang berinteraksi dengan lingkungan
- 5) Gangguan emosi
- 6) Rasa tidak nyaman saat mereka tidak menggunakan internet
- 7) Sering lalai dengan tanggung jawab dan tugas individu termasuk dalam mengurus diri dan tanggung jawab dalam pekerjaan.

5. Upaya Pencegahan Kecanduan Internet

Berikut adalah upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan internet:

- a) Melakukan kegiatan yang menjadi hobi yang tidak melibatkan peran internet.
 Melakukan kegiatan hobi seperti olahraga, bermain musik, membaca buku, memasak atau juga dapat mengikuti kegiatan organisasi di lingkungan tempat tinggal atau di sekolah.
- b) Bicarakanlah tentang kondisi kecanduan saat ini
 Ceritakan kondisi tentang kecanduan internet yang sedang dialami kepada individu tua, guru ataupun seindividu psikolog, agar apa yang sedang dihadapi dapat terselesaikan dan kembali normal, sehingga dapat melakukan aktivitas seperti individu pada umumnya.
- c) Membatasi penggunaan internet
 Membuat jadwal untuk bermain internet dapat mengurangi kecanduan terhadap internet, dan lakukan janji pada diri sendiri untuk selalu member batasan saat memainkan atau menikmati internet.
- d) Hapus beberapa aplikasi yang tidak memiliki manfaat
 Agar dapat berkurang penggunaan internet maka menghapus beberapa aplikasi yang terdapat di gawai merupakan salah satu bentuk dari upaya pencegahan kecanduan internet.
- e) Nonaktifkan pemberitahuan
 Agar mengurangi keinginan untuk selalu bermain internet untuk membuka akun, sebaiknya nonaktifkan pemberitahuan yang dapat memicu rasa penasaran, sehingga dapat membuat diri semakin tidak terkontrol dalam bermain internet.

B. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* membantu dalam menurunkan tingkat kecanduan internet pada siswa.



Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat dikategorikan menjadi rational, emotive, dan behavior. Rational berarti pikiran rasional/logis individu, dimana seindividu konselor harus bisa membantu individu yang sedang mengalami kecanduan internet untuk berpikir lebih rasional, karena ketika individu mengalami kecanduan internet mereka akan memiliki pikiran yang tidak rasional. Sedangkan dari segi aspek, rational memiliki pengaruh terhadap aspek salience dari kecanduan. Hal ini disebabkan karena individu harus terpuaskan dengan bermain internet yang dirasakan individu berasal dari pikiran irasional. *Emotive* adalah perasaan yang dirasakan oleh siswa tersebut, dimana konselor atau guru BK membantu siswa tersebut untuk mengatasi perasaan yang dirasakan sehingga daya ikat yang dimiliki oleh siswa dapat berkurang. Ketika sudah mengalami kecanduan, maka siswa akan mengalami emosi yang tidak menentu dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan bermain internet. *Behavior* dalam pendekatan REBT berarti perilaku, konselor mencoba untuk mengubah cara berperilaku negatif individu, cara berperilaku negatif yang disebabkan oleh paksaan yang dialami oleh individu akan membuat anak perlu terus menerus bermain internet dan merasa sulit untuk meninggalkan aktivitas tersebut.

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan metodologi yang mengharapkan bahwa makhluk berpikir dan makhluk berperasaan, sementara cara mereka berperilaku hanya terbatas pada persetujuan antara keduanya, kontemplasi mempengaruhi perasaan dan pertimbangan. Menurut George & Cristiani *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan bersifat direktif, khususnya suatu metodologi yang mendidik kembali siswa untuk memahami informasi mental yang menimbulkan kejengkelan yang mendalam, berupaya mengubah cara pandang siswa untuk membiarkan pemikiran irrasional atau mencari cara untuk mengantisipasi manfaat atau hasil dari perilaku.

Sementara itu, menurut Albert Ellis *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah rencana yang disusun dengan baik, pada siswa atau psikoterapi, penggunaan rencana ini menggaris bawahi pikiran irrasional sebagai tujuan kemajuan, memiliki perubahan atau perubahan irrasional yang memiliki hasil sosial yang berbeda. Setuju dengan Ellis yang memahami tentang *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Latipun perasaan tidak nyaman, menerima bahwa ada risiko yang akan datang, dan akhirnya akan melakukan atau menanggapi peristiwa itu tidak masuk akal.

Dari pemahaman yang telah dipaparkan, maka sangat mungkin disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

merupakan sebuah pendekatan yang dapat mengubah penalaran dan perilaku orang-orang yang irrasional menjadi rasional.

2. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Dalam siswa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, tujuan siswanya merupakan efek (E). Efek ini diharapkan bisa terjadi setelah dilakukan mediasi oleh konselor (desputing/D). Oleh sebab itu, teori *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi oleh Ellis sebagai pengganti dengan kesuraman berubah menjadi menjadi A-B-C-D-E (antecedent event, belief, emotional consequence, desputing, dan effect). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada siswa setelah mengikuti proses konseling.

Tujuan dasar siswa dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yaitu untuk membantu siswa dengan pemahaman bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih menguntungkan. Sesuai penilaian dari Gladding *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menjunjung tinggi siswa untuk lebih berpikiran terbuka terhadap diri mereka sendiri, orang lain, dan keadaan mereka saat ini.

3. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memanfaatkan berbagai strategi yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang digunakan sebagai berikut:

- a) Teknik *Kognitif*, adalah untuk mengubah kerangka keyakinan yang irrasional dan tidak masuk akal dalam diri siswa.
 - 1) Tahap pengajaran. Konselor berperan sebagai bagian yang berfungsi, pada tahap ini konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk berbicara dan menunjukkan sesuatu kepada siswa, terutama menunjukkan bagaimana penalaran yang irrasional secara lugas membuat kesal siswa.
 - 2) Tahap peruasif. Membujuk siswa untuk merubah perspektifnya dengan alasan apa yang dikemukakannya merupakan perspektif yang salah. Kemudian, pada saat itu, konselor membujuk, dengan argumen yang berbeda untuk menunjukkan apa yang dilihat siswa sebagai pandangan yang tidak dapat diterima.
 - 3) Tahap konfrontasi. Konselor mengubah perspektif irasional siswa dan membawa siswa ke arah penalaran yang lebih koheren.



- 4) Tahap pemberian tugas. Konselor memberikan tugas kepada siswa untuk mencoba memainkan aktivitas tertentu keadaan sebenarnya.
- b) Teknik-Teknik *Emotive*, teknik-teknik emotif adalah metode yang digunakan untuk mengubah perasaan siswa adalah strategi yang digunakan adalah:
 - 1) Teknik *Sosiodrama*, Metode ini memberikan kesempatan berharga untuk mengomunikasikan berbagai jenis sentiment yang menggarisbawahi siswa melalui situasi yang diperankan sehingga siswa tanpa henti dapat mengartikulasikan pemikirannya secara lisan, baik secara tertulis maupun dengan perkembangan emosional.
 - 2) Teknik *Self Modelling*, digunakan untuk meminta siswa agar bersepakat dengan guru untuk membuang sentiment yang mereka dihadapi. Pengaturan ini siswa didekati untuk tetap konsisten dengan komitmen mereka.
 - 3) Teknik *Assertive Training*, digunakan untuk memberi energi, melatih dan membuat kecenderungan sehingga siswa menjadi terbiasa dengan contoh tingkah laku khusus yang dia butuhkan.
 - c) Terapi *Behavior*, Terapi *Rational Emotive* banyak yang menggunakan strategi *behavioristik*, khususnya dengan tujuan akhir mengubah cara berperilaku negatif siswa, dengan mengubah landasan keyakinannya yang irrasional dan aneh, beberapa prosedur yang didelegasikan *behavioristik* adalah:
 - 1) Teknik *Reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendukung siswa menuju perilaku yang lebih rasional dan masuk akal dengan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun sebuah hukuman (*punishment*). Teknik ini diharapkan dapat membuka tatanan nilai dan keyakinan yang konyol dalam diri siswa dan digantikan dengan tatanan nilai positif.
 - 2) Teknik *Social Modelling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perubahan cara-cara baru dalam berperilaku siswa. Strategi ini dilakukan agar siswa dapat menjalani kehidupan dalam model sosial dan diyakini melalui perubahan (peniruan) ini siswa dapat memperhatikan dan menyesuaikan kemudian memiliki pilihan untuk mengasimilasi standar dalam kerangka model sosial dengan isu-isu spesifik yang telah diatur oleh konselor.
 - 3) Teknik *Live Models* (mode kehidupan sebenarnya), yang merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan cara berperilaku tertentu. Terutama keadaan relasional yang membingungkan sebagai diskusi ramah, khususnya sebagai kolaborasi dengan menangani masalah.

Dalam pelaksanaan perawatan atau terapi, individu yang memiliki masalah eksplisit dan menjalani perawatan atau terapi singkat, terapi dapat menunjukkan sumber-sumber penting yang mendasari kekhawatiran mereka dalam satu hingga sepuluh pertemuan.

Menurut Getihen dan Cristiani (1984) tahap-tahap siswa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah sebagai berikut:

- 1) Proses yang terlibat dengan menunjukkan kepada siswa bahwa mereka tidak masuk akal, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa ini terjadi, dan menunjukkan hubungan gangguan irrasional dengan keputusan dan pengaruh meresahkan yang mendalam yang mereka temui.
- 2) Membantu siswa menerima bahwa spekulasi dapat diuji dan diubah. Keinginan siswa untuk diinvestigasi secara sah atas pemikiran-pemikiran yang telah mampu dilakukan oleh siswa dan kemudian pemandu membimbing siswa untuk mempertanyakan keyakinan siswa yang irrasional. Membantu siswa untuk "mendebatkan" (mempertanyakan) kegagalan atau pengaruh meresahkan yang irrasional yang telah dipertahankan sedemikian jauh menuju perspektif yang lebih rasional melalui reinduktrinasi yang rasional termasuk bertindak dengan cara objektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti ingin mengetahui keefektifan siswa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan internet. Oleh karena itu, perlu diadakan penelitian selanjutnya untuk membuktikan hipotesis dari artikel yang telah dibuat.

DAFTAR RUJUKAN

- Eka, M. F. (2022). *Siswag Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Santri Di Pondok Pesantren Darul Huffaz Desa Bernung Kabupaten Pesawaran (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung)*. [Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/22105/1/Pusat%20bab%201%20dan%202.Pdf](http://Repository.Radenintan.Ac.Id/22105/1/Pusat%20bab%201%20dan%202.Pdf)
- Latipun (2006). *Buku Berjudul Psikologi Siswag Halaman*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Riadi, Muchlisin. (2021). *Kecanduan Internet (Pengertian, Aspek, Jenis, Dampak Dan Faktor Yang Mempengaruhi)*. [Https://Www.Kajianpustaka.Com/2021/01/Kecanduan-Internet.Html](https://Www.Kajianpustaka.Com/2021/01/Kecanduan-Internet.Html)

Suyadi (2009). Pegangan Bimbingan Siswang Untuk Paud (Pendidikan Anak Usia Dini

Tewuh, G. F. (2022). Pengaruh Internet Addiction Terhadap Motivasi Belajar Siswa Smk Bina Wisata Lembang (Survey Pada Mata Pelajaran Prakarya Dan Kewirausahaan Kelas Xi Program Keahlian Administrasi Perkantoran Semester Ganjil Tahun Ajaran 2021-2022) (Doctoral Dissertation, Fkip Unpas).
[Http://Repository.Unpas.Ac.Id/56912/7/Bab%20ii_%20gloria%20febriyanti%20tewuh_175020086.Pdf](http://Repository.Unpas.Ac.Id/56912/7/Bab%20ii_%20gloria%20febriyanti%20tewuh_175020086.Pdf)