

**EFEKTIVITAS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
TERHADAP PENURUNAN DURASI BERMAIN  
PEMAIN *GAME ONLINE* YANG MENGALAMI ADIKSI**

Oleh  
**Ratih Wijayanti Sudjiono**  
**190420130056**

**TESIS**

Untuk memenuhi salah satu syarat ujian Seminar Tesis  
Guna Memperoleh gelar Magister Psikologi  
Program Pendidikan Magister Program Studi Profesi Psikologi  
Mayoring Psikologi Klinis Dewasa



**PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PADJADJARAN  
JATINANGOR  
2016**

**EFEKTIVITAS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
TERHADAP PENURUNAN DURASI BERMAIN  
PEMAIN *GAME ONLINE* YANG MENGALAMI ADIKSI**

**Oleh**

**Ratih Wijayanti Sudjiono**

**190420130056**

**TESIS**

Untuk memenuhi salah satu syarat ujian Seminar Tesis  
Guna Memperoleh gelar Magister Psikologi  
Program Pendidikan Magister Program Studi Profesi Psikologi  
Mayoring Psikologi Klinis Dewasa

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing pada tanggal

Seperti tertera di bawah ini

Bandung, 19 September 2016

**Ketua Tim Pembimbing**

**Anggota Tim Pembimbing**

**Dr. Achmad Djunaidi, M.Si.**

**NIP 195706241986011001**

**Nurul Wardhani, S.Psi., M.Pd.**

**NIP. 197104301999032001**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/atau doktor) baik di Universitas Padjadjaran maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Jatinangor, September 2016

Yang membuat pernyataan,

(Ratih Wijayanti Sudjiono)  
NPM 190420130056

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENURUNKAN DURASI BERMAIN PEMAIN *GAME ONLINE* YANG MENGALAMI ADIKSI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan durasi bermain pemain *game online* berusia dewasa awal yang mengalami adiksi. Adapun adiksi *game online* dipandang bukanlah sebagai keadaan yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bentuk eskapisme terhadap situasi-situasi nyata yang dianggap mengancam diri dan menimbulkan ketidaknyamanan. Melalui *game online*, seseorang dapat merasa *psychologically secure* dengan adanya anonimitas, tertutupi kelemahan-kelemahan dirinya, memperoleh pengakuan dan penerimaan sosial yang tidak didapatkan di dunia nyata. Oleh karena itu tritmen yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah REBT. REBT merupakan pendekatan terapi yang diciptakan oleh Albert Ellis yang menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Harapan dengan diberikannya REBT adalah pemain memahami perasaan ketidaknyamanannya, dapat memahami bahwa hal tersebut merupakan suatu emosi negatif wajar pada diri setiap orang, terbangunnya insight dan *self-acceptance*, serta melakukan aktivitas-aktivitas yang sebelumnya dihindari. Dengan demikian, keterikatan terhadap *game online* menjadi berkurang dengan sendirinya, yang terwujud dalam penurunan durasi bermain.

Rancangan penelitian ini adalah eksperimental semu, dengan melibatkan tiga partisipan penelitian berusia 23-25 tahun yang telah menunjukkan simptom adiksi *game online* selama lebih dari 1 tahun. REBT dilakukan dalam 6 sesi. Data diperoleh dengan menggunakan wawancara, observasi, dan kuesioner *Internet Gaming Disorder-20 Test*. Adapun data durasi bermain selama 1 minggu akan dibandingkan sebelum dan sesudah diberikannya tritmen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT efektif untuk menurunkan durasi bermain pada partisipan penelitian, Tidak hanya berkurang, namun juga dibawah 35 jam per minggu dan menunjukkan keberfungsian hidup, sehingga dapat dikatakan partisipan penelitian sudah tidak lagi mengalami adiksi *game online*.

Kata kunci: Adiksi *Game Online*, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Internet Gaming Disorder-20 Test* (IGD-20 Test)

## **ABSTRACT**

### ***EFFECTIVENESS OF RATIONAL BEHAVIOR THERAPY (REBT) IN DECREASING THE DURATION OF PLAYING OF ADDICTED ONLINE GAMER***

*This research intended to know the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in decreasing the duration of playing online game on addicted early adult. The online game addiction is viewed not as a stand-alone state, but rather as a form of escapism to real situations that are considered threatened themselves and cause discomfort. Through the online game, a person can feel psychologically secure with their anonymity, cover their weaknesses, gain recognition and social acceptance that is not found in the real world. Therefore, treatment is offered in this study is REBT. REBT is a therapeutic approach that was created by Albert Ellis that emphasizes the relationship between thoughts, feelings, and behavior. REBT is given with expectation to make the player to understand the feelings of discomfort, understand that it is a fair negative emotion in everyone, develop insight and self-acceptance, and perform activities that had previously been avoided. Therefore, the attachment to online gaming will be reduced by itself, which shown in decreased in the duration of play time duration.*

*The study design was a quasi-experimental, involving three study participants aged 23-25 years who have shown symptoms of online games addiction for more than 1 year. REBT conducted in 6 sessions. Data was obtained through interviews, observation, and questionnaire Internet Gaming Disorder-20 Test. The data of playing duration in one week will be compared before and after treatment.*

*The research result showed that REBT is effective to reduce the duration of the play on the research participants, not only reduced, but also under 35 hours per week and show the functioning of life, so we can say the study participants were no longer experiencing online gaming addiction.*

***Keywords: Online Game Addiction, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Internet Gaming Disorder-20 Test (IGD-20 Test)***