

Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa SMP St. Ignasius Medan Johor

The Influence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) of The Intensity of Gadget Use for Students in St. Ignatius Junior High School Medan Johor District

¹**Yohana Beatry Sitanggang**

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Email: yohanabeatrys@gmail.com

Submisi: 1 Mei 2025; Penerimaan: 15 Juni 2025; Publikasi 30 Juni 2025

Abstrak

Perilaku intensitas penggunaan *gadget* maupun internet merupakan penggunaan secara berlebihan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penggunaannya, biasanya mengakibatkan keasyikan dan cenderung apatis terhadap sekitar dan seringkali marah apabila ada seseorang yang mengganggunya. Pendekatan menggunakan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan kognitif-perilaku yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir dan terbukti secara efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis termasuk dalam penggunaan *gadget*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor. Rancangan penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *non-equivalent eksperimen pre-test* dan *post-test*, penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon yaitu penelitian yang bertujuan untuk pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dimulai dengan pemilihan populasi untuk dijadikan responden, memberikan *informed consent* kepada responden untuk ditandatangani, melakukan pemberian kuesioner, modul pelaksanaan REBT. Hasil penelitian didapatkan uji statistik rata-rata peringkat adalah 18,15, yang menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam intensitas penggunaan *gadget* pada sebagian siswa setelah diberikan perlakuan, nilai Z adalah -3,328, nilai p sebesar 0.001 menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati antara Pre-test dan Post-test adalah signifikan ($p < 0,05$). Kesimpulan terjadi penurunan penggunaan *gadget* diantara responden dengan rentang skor *post-test* adalah 7-15. Terdapat pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor, dengan nilai signifikan $p = 0,001$, menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas penggunaan *gadget*.

Kata kunci: Gadget, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Remaja

Abstract

The behavior of intensity gadget and internet use is excessive use that can interfere with the daily life its users, usually resulting in enjoyment and tending to apathetic towards the surroundings and often getting angry if someone bothers them. The approach using REBT is cognitive-behavioral approach that focuses on identifying and changing thought patterns and has been proven effective in overcoming various psychological problems including gadget use. The purpose of this study was to analyze the effect REBT intensity gadget use in students of SMP St. Ignasius Medan Johor. The research design is quantitative study with non-equivalent experimental pre-test and post-test design, this study uses Wilcoxon Test, namely study aimed effect of REBT intensity gadget use before and after intervention. Data collection begins with selecting a population to used as respondent, providing informed consent to the response signed, administering a questionnaire, the REBT implementation module. The results study obtained a statistical test of average rank of 18.15, which indicates that there was significant decrease in intensity gadget use in some

student after being given treatment, the Z value was -3.328, p value of 0.001 indicates that observed difference between Pre-test and Post-test was significant ($p < 0.05$). The conclusion is that there is a decrease in gadget use among respondents with a Post-test score range of 7-15. There is an effect REBT on the intensity gadget use in students of SMP St. Ignatius Medan Johor, with a significant value of $p = 0.001$, indicating that intervention has significant impact in reducing intensity gadget use.

Keywords: Gadget, Rational Emotive Behavior Therapy, Teenager

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan saat ini yang telah terpapar dengan kecanggihan teknologi yang berkembang dengan pesat, sangat diperlukan kedisiplinan dalam mendidik siswa dan siswi terutama dalam masa perkembangan remaja **Error! Reference source not found..** Remaja pada era globalisasi ini belajar tidak seperti dahulu yang hanya membaca buku akan tetapi media pembelajarannya dapat menggunakan *gadget*, dimana dan kapan saja. Remaja yang menggunakan *gadget* secara berlebihan akan berdampak tidak baik bagi kesehatan fisik maupun mentalnya. Kecenderungan menggunakan *gadget* secara berlebihan ini bisa dianggap sebagai tanda kecanduan online. Oleh sebab itu diperlukan suatu sikap yaitu sikap disiplin terhadap waktu terutama dalam intensitas penggunaan *gadget* **Error! Reference source not found..**

Kedisiplinan yang diterapkan dalam dunia pendidikan saat ini, dianggap menjadi basis utama dalam penegakan moralitas anak bangsa. Remaja saat ini yang tengah digempur dengan perkembangan teknologi internet, khususnya media sosial yang menjadi *lifestyle* bagi mereka perlu diberikan batasan yaitu dengan diterapkannya kedisiplinan pribadi. Jika kedisiplinan pribadi telah dapat diterapkan dan menjadi suatu kebiasaan maka akan memberikan dampak positif terutama dalam penggunaan *gadget* sehingga kegiatan belajar di sekolah tidak terhambat **Error! Reference source not found..**

Penggunaan *gadget* terutama handphone menurut data yang didapatkan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam tahun 2022 mendefinisikan bahwa usia remaja antara 12-24 tahun adalah pengguna internet yang cukup tinggi. Sementara itu yang terdata oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)

pada tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu sekitar 25,5 juta pengguna baru. Sehingga data terakhir yang didapatkan pada tahun 2022 yaitu dari sekitar total populasi 196,7 juta pengguna internet di Indonesia diperoleh data yaitu 94,5% berusia antara 14-64 tahun, dimana usia remaja juga dapat dikategorikan diantaranya **Error! Reference source not found..**

Dampak negatif dari intensitas penggunaan *gadget* di kalangan remaja yang semakin meningkat ini tentunya akan berpengaruh terhadap penurunan niat belajar dan akan dapat menurunkan nilai mata pelajaran. Selain itu juga dapat mengakibatkan tidak adanya tata krama dan sopan santun pada remaja terutama dalam interaksi dan pergaulan sosial di lingkungan rumah, sekolah maupun sekitarnya dan kurangnya rasa kepedulian **Error! Reference source not found..** Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan suatu pendekatan behavior secara kognitif yang lebih menonjolkan adanya hubungan antara pemikiran, tingkah laku dan perasaan seorang individu. Fokus yang dilakukan yaitu dalam penanganan tingkah laku individu yang mengalami kendala atau kesulitan akibat dari pemikiran yang tidak logis atau irasional dalam proses konselingnya sehingga akan mengajak individu ini untuk mengarahkan tindakannya ke arah pemikiran logis atau rasional **Error! Reference source not found..**

Tujuan dari diterapkannya konseling REBT ini adalah menganalisis pengaruhnya terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Tindakan kecanduan *gadget* pada remajaini perlu dikurangi demi mengarahkan perilaku yang diinginkan dan sesuai dengan pemikiran logis dan berakhlak pada anak remaja yaitu mengatur kedisiplinan waktu

dalam penggunaan *gadget* tersebut **Error! Reference source not found.** *Behavioral* adalah pandangan ilmiah terhadap perilaku manusia dalam kepribadian individu tertentu. Menurut penelitian yang dilakukan **Error! Reference source not found.**, setelah dilakukan sesi konseling dari REBT dapat disimpulkan remaja dapat ditolong melalui rasionalisasi pemikiran, emosi dan tindakan dari emosi negatif berlebihan dan perasaan murung yang akan meningkatkan konsentrasi dalam proses pembelajaran sehari-hari.

Penulis berharap dengan diterapkannya REBT pada remaja yaitu siswa SMP St. Ignasius Medan Johor khususnya diharapkan dapat mengurangi tingkat penggunaan *gadget* yang berlebihan sehingga remaja sekolah dapat kembali berkonsentrasi dalam pelajaran dan juga berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dengan lebih baik dan akan mengurangi emosi negatif.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain non equivalent eksperimen Pre-test dan Post-test, dimana penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor. Deskripsi yang dilakukan berdasarkan data faktual dan sistematis. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMP St. Ignasius Medan Johor dengan jumlah 205 orang tahun 2025. Sampel penelitian ini adalah siswa/i SMP St. Ignasius Medan Johor kelas IX-1 dan kelas IX-4, kriteria Inklusi yaitu siswa kelas IX -1 dan kelas IX-4 SMP St. Ignasius Medan Johor sebanyak 48 orang. Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah data demografi (inisial, usia, jenis kelamin, kelas dan hobi), kuesioner (kuesioner yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas), modul REBT yang dikembangkan oleh peneliti dari peneliti sebelumnya (Dewi, 2010:51).

Pengelompokan sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang

telah dibuat, yaitu dengan cara mengelompokkan siswa sesuai dengan kelas yang ada di SMP St. Ignasius Medan Johor. Kelas IX-1 dan IX-4 sebagai responden diberikan intervensi tentang REBT. Pengumpulan data mulai dari mengajukan surat izin penelitian, mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian di SMP St. Ignasius Medan Johor, melakukan pendekatan secara formal kepada Kepala Sekolah di SMP St. Ignasius Medan Johor, melakukan pemilihan populasi untuk dijadikan responden, memberikan *informed consent* kepada responden untuk ditandatangani, melakukan pemberian kuesioner mengenai intensitas penggunaan *gadget* yang dikombinasi dengan menggunakan modul pelaksanaan REBT yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan.

Variabel independen adalah pemberian REBT, alat ukur yang digunakan adalah dengan menggunakan modul. Variabel dependen adalah intensitas penggunaan *gadget* dengan menggunakan hasil ukur tinggi (76 - 100), sedang (51 - 75), rendah (25 - 50). Analisa data dilakukan dengan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan masing masing variabel yang diteliti mengenai karakteristik responden, variabel terikat dan variabel bebas. Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau mengetahui perbedaan hasil dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *paired sample t-test*. Uji normalitas data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro Wilk, data terdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah intervensi.

Melakukan penelitian yang objeknya adalah manusia, maka peneliti harus memahami hak dasar manusia. Pada umumnya, prinsip etikanya adalah prinsip manfaat, menghargai hak-hak subjek dan prinsip keadilan **Error! Reference source not found.** Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, dan digunakan untuk kepentingan

penelitian dan hasil riset. Penelitian yang dilakukan dijelaskan dengan jujur mengenai manfaat dan hasil yang akan diperoleh jika responden dilibatkan dalam penelitian tersebut. Penelitian ini mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Setelah menerima data siswa SMP St. Ignasius Medan Johor maka peneliti akan

menerapkan REBT setelah ada kesepakatan dengan kepala sekolah SMP St. Ignasius Medan Johor. Hasil penelitian selanjutnya dianalisis dengan metode analisa univariat dan bivariat dengan cara komputerisasi menggunakan SPSS for windows versi 26.0. Setiap variabel dalam penelitian akan dianalisis dengan analisa bivariat yang akan memperlihatkan hasil frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Data Demografi Penelitian Intensitas

Karakteristik	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Kelas:		
IX 2	25	52,1
IX 3	23	47,9
13 tahun	1	2,1
14 tahun	27	56,3
15 tahun	19	39,6
16 tahun	1	2,1
Laki-laki	32	66,7
Perempuan	16	33,3
Basket	22	45,8
Menyanyi	12	25,0
Melakukan tindakan di luar	1	2,1
Menonton	3	6,3
Berenang	4	8,3
Informatika	1	2,1
Melakukan kreativitas	1	2,1
Memasak	1	2,1
Main game	3	6,3
< 1 jam	4	8,3
1-3 jam	13	27,1
3-5 jam	21	43,8
>5 jam	10	20,8
Penggunaan Gadget		
Setiap waktu luang	18	37,5
Saat pelajaran berlangsung	0	0
Mengirim pesan singkat/telpon	4	8,3
Mengunduh aplikasi	4	8,3
Mencari informasi	6	12,5
Mendengar musik	6	12,5
Bermain game	6	12,5
Terjemahan	3	6,3
Belanja	3	6,3
Dampak penggunaan		
Kepala pusing	16	33,3
Tangan kaku dan mata merah	32	66,7

Responden dalam penelitian ini berjumlah 48. Karakteristik responden berdasarkan kelas, di kelas IX-2 ada 25 orang (52,1%) di kelas IX-3 ada 23 orang (47,9%). Berdasarkan usia, distribusi siswa yang berusia 13 tahun ada 1 orang (2,1%), usia 14 tahun ada 27 orang (56,3%), usia 15 tahun ada 19 orang (39,6%), usia 16 tahun ada 1 orang (2,1%). Berdasarkan jenis kelamin, distribusi laki-laki berjumlah 32 orang (66,7%) dan perempuan

berjumlah 16 orang (33,3%). Berdasarkan hobi, distribusi yang menyukai basket ada 22 orang (45,8%), menyanyi ada 12 orang (25%), melakukan tindakan di luar ada 1 orang (2,1%), menonton ada 3 orang (6,3 %), berenang ada 4 orang (8,3%), informatika ada 1 orang (2,1%), melakukan kreativitas ada 1 orang (2,1%), memasak ada 1 orang (2,1%), main game ada 3 orang (6,3%).

Berdasarkan lama penggunaan *gadget*, distribusi penggunaan <1 jam ada 4 orang (8,3%), 1 - 3 jam ada 13 orang (27,1%), 3 - 5 jam ada 21 orang (43,8%), > 5 jam ada 10 orang (20,8%). Berdasarkan penggunaan *gadget*, distribusi setiap waktu luang ada 18 orang (37,5%), saat pelajaran berlangsung 0 orang (0%), mengirim pesan singkat/telepon ada 4 orang (8,3%), mengunduh aplikasi ada 4

orang (8,3%), mencari informasi ada 6 orang (12,5%), mendengar musik ada 6 orang (12,5%), bermain game 6 orang (12,5%), terjemahan ada 3 orang (6,3%), belanja ada 3 orang (6,3%). Berdasarkan dampak penggunaan, distribusi kepala pusing ada 16 orang (33,3%), tangan kaku dan mata merah ada 32 orang (66,7 %).

Tabel 3. Perbedaan Intensitas Penggunaan Gadget Diberikan Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)

IPG	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	10,29	1,383	8	14
Post-test	11,65	1,804	7	15

Berdasarkan tabel diatas, pada tahap *post-test*, rata-rata intensitas penggunaan *gadget* meningkat menjadi 11,65. Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan penggunaan *gadget* diantara responden dengan rentang skor *post-test* adalah 7 hingga 15, dengan standar deviasi sebesar 1,804, hal ini menunjukkan adanya variasi yang sedikit lebih besar dalam penggunaan *gadget* setelah *post-*

test dibandingkan dengan *pre-test*. Peningkatan rata-rata sebesar 1,36 menunjukkan bahwa responden cenderung menggunakan *gadget* menjadi jarang setelah dilakukan penelitian. Selain itu, peningkatan standar deviasi menunjukkan bahwa terdapat variasi yang lebih besar dalam intensitas penggunaan *gadget* di *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed-Rank Pre dan Post (n=48)

Intensitas Penggunaan <i>gadget</i> (Post test-Pre test)				Z	p
	N	Mean rank	Sum of rank		
Negative rank	13	18.15	236.00	-3.328	0.001
Positive rank	33	25.61	845.00		
Ties	2				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil uji statistik rata-rata peringkat adalah 18,15, yang menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam intensitas penggunaan *gadget* pada sebagian siswa setelah diberikan perlakuan, rata-rata peringkat adalah 25,61, yang menunjukkan ada peningkatan yang signifikan dalam intensitas penggunaan

gadget pada siswa setelah diberikan perlakuan, nilai Z adalah -3,328, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah signifikan, nilai p sebesar 0,001 menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati antara *pre-test* dan *post-test* dalam intensitas penggunaan *gadget* adalah signifikan ($p < 0,05$).

Tabel 5. Pengaruh REBT Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget

Variabel	MR	SR	U	P
Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> (Post-test)	58,55	2810,50	669,500	0,000

Berdasarkan tabel diatas, intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor setelah dilakukan perlakuan (U=48, p=0,000) setelah mengikuti REBT. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan dinyatakan ada pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor.

Berdasarkan hasil pengukuran intensitas penggunaan *gadget* yang diberikan intervensi REBT mengalami penurunan intensitas penggunaan *gadget* dengan rentang skor *post-test* adalah 7 - 15, dengan standar deviasi sebesar 1,804, menunjukkan adanya variasi yang sedikit lebih kecil dalam penggunaan *gadget* setelah periode intervensi dibandingkan dengan *pre-test*. Penurunan rata-rata sebesar

Pembahasan

1,00 menunjukkan bahwa responden cenderung menggunakan *gadget* lebih sedikit setelah intervensi dan terjadi penurunan intensitas penggunaan *gadget* pada responden.

Sejalan dengan penelitian **Error! Reference source not found.**, intensitas pemakaian *smartphone* di kalangan siswa relatif tinggi yaitu lebih dari tiga jam sehari. Namun karena adanya aturan yang melarang siswa membawa *handphone* pada jam sekolah, maka pemakaian *smartphone* dimaksud berlangsung di luar jam sekolah yaitu di rumah, asrama ataupun kost siswa. Penggunaan *smartphone* berdampak terhadap interaksi sosial siswa secara positif. Durasi, frekuensi atau intensitas bermain *smartphone* telah membuat kualitas, atensi pada sekitar dan intimasi dalam interaksi sosial langsung tatap muka menjadi makin berkurang dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga berpengaruh secara negatif terhadap proses belajar.

Sejalan dengan peneliti **Error! Reference source not found.**, menyatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* memang tidak memiliki hubungan dengan perilaku sosial pada remaja namun penggunaan *smartphone* bisa dihubungkan dengan tingkat prestasi siswa. Seperti hasil penelitian terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan tingkat prestasi belajar siswa. Penggunaan *gadget* terlalu lama dapat berpengaruh pada konsentrasi anak. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* sebelum diberikan REBT pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan atau intervensi, kebanyakan siswa sudah memiliki kebiasaan penggunaan *gadget* yang cukup terkendali.

Berdasarkan hasil penelitian **Error! Reference source not found.**, pengaruh REBT diperoleh melalui hasil Uji Wilcoxon Rank Test sangat signifikan, dengan nilai p -value yang sangat rendah (0,000). Jika nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan bahwa intervensi memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas penggunaan *gadget*. Sejalan dengan penelitian

Error! Reference source not found., membandingkan efektivitas REBT dengan konseling tradisional dalam mengurangi kecanduan *gadget* di kalangan siswa SMP, penelitian ini melibatkan dua kelompok intervensi: satu menerima REBT dan yang lain menerima konseling tradisional. Pengukuran intensitas penggunaan *gadget* dilakukan sebelum dan setelah intervensi. kedua intervensi menghasilkan penurunan dalam kecanduan *gadget*, kelompok yang menerima REBT menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam intensitas penggunaan *gadget* dibandingkan dengan kelompok konseling tradisional.

Sejalan dengan penelitian **Error! Reference source not found.** dengan hasil penelitian bahwa implementasi konseling individu menggunakan pendekatan REBT untuk menanggulangi siswa yang melanggar tata tertib ini dilaksanakan dengan langkah-langkah antara lain analisis data kebutuhan, proses konseling menggunakan pendekatan REBT untuk mengubah persepsi siswa yang tidak logis menjadi logis dan rasional, melakukan tindak lanjut pada siswa yang dirasa belum menunjukkan perubahan setelah dilakukan konseling REBT dan melakukan pengawasan dengan berkoordinasi dengan tenaga pendidik yang lain sebagai upaya keberhasilan proses konseling REBT yang telah dilakukan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok intervensi memiliki dampak yang signifikan terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa. Terdapat penurunan yang signifikan dalam intensitas penggunaan *gadget* di sebagian besar siswa (peringkat negatif), sementara pada sebagian kecil siswa terdapat peningkatan intensitas penggunaan *gadget* (peringkat positif). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan *gadget* yang berlebihan dan meningkatkan intensitas penggunaan *gadget* yang mungkin sebelumnya rendah.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan *gadget* setelah diberikan intervensi REBT terjadi penurunan penggunaan *gadget* diantara responden dengan rentang skor *post-test* adalah 7 - 15. Terdapat pengaruh REBT terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor, dengan nilai signifikan $p=0,001$, menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas penggunaan *gadget*. Saran dari penelitian ini diharapkan responden dapat menerapkan REBT untuk perubahan perilaku tergantung kepada komitmen, konsistensi dan faktor lingkungan untuk mencapai perubahan dalam penggunaan *gadget*. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan untuk membimbing siswa dengan menggunakan REBT dalam mengurangi

masalah penggunaan *gadget* pada siswa. Selain itu juga dapat menambah wawasan tentang penerapan REBT terhadap penggunaan *gadget* pada remaja sehingga dengan pengetahuan yang baik dapat mengurangi intensitas penggunaan *gadget* terutama pada siswa remaja.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Kepala Sekolah siswa SMP St. Ignasius Medan Johor yaitu Ibu Lydia Pinem, S.Pd atas segala bantuan dan tenaga yang diberikan selama penulis melakukan penelitian di sekolah SMP St. Ignasius Medan Johor.

Referensi

Error! No bookmark name given.