

## 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

<sup>1</sup>**Yohana Beatry Sitanggang**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Email: [yohanabeatrys@gmail.com](mailto: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 penggunanya, 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 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (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: *intensitas penggunaan 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 wiith 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: *intensity of gadget use, 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 (Marfuatun, 2024).

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* (Madha Mahesa Albar, 2024).

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 (Ahmad Zaki Ilman Nasution, 2024).

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 (Mei Oci Saputri, n.d.).

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 (Madha Mahesa Albar, 2024).

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 (Sri Muliya Hidayani, 2024).

Tujuan dari diterapkannya konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) ini adalah menganalisis pengaruhnya terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Tindakan kecanduan *gadget* pada remaja ini 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 (Ahmad Zaki Ilman Nasution, 2024).

Behavioral adalah pandangan ilmiah terhadap perilaku manusia dalam kepribadian individu tertentu. Menurut penelitian yang dilakukan (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2022), setelah dilakukan sesi konseling dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 equivalen eksperimen Pre-test dan Post-test, dimana penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 Hobby), Kuesioner (Kuesioner yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas), Modul *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan.

Definisi operasional dari penelitian ini dirumuskan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Variabel, Definisi Operasional dan Metode Pengukuran Penelitian**

Varia bel	Definisi Operasionl	Cara Ukur dan Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Independen</b> <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT)	Suatu bentuk terapi kognitif untuk membantu seseorang mengubah pola pikir irasional atau tidak sehat yang dapat menyebabkan perilaku negatif	Modul	-	-
<b>Variabel dependen</b> Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi penggunaan <i>gadget</i> dalam sehari diukur dengan jumlah jam yang dihabiskan di depan layar <i>gadget</i>	Kuesioner	- Tinggi (76-100) -Sedang (51-75) -Rendah (25-50)	Ordinal

Variabel Independen adalah pemberian *Rational Emotive Behavioral Therapy* (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 resonden, 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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 (Kemenkes RI, 2020). 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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 (%)
<b>Kelas</b>		
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
<b>Penggunaan Gadget</b>		
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
<b>Dampak penggunaan</b>		
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 Hobby, distribusi yang menyukai basket ada 22



orang (45,8%), menyanyi ada 12 orang (25 %), melakukan tindakan diluar 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 1orang (2,1%), memasak ada 1 orang (2,1%), main game ada 3 orang (6,3%).

Berdasarkan lama penggunaan *gadget*, distribusi penggunaan <1jam ada 4 orang (8,3%), 1-3 jam ada 13 orang (27,1%), 3-5 jam ada 21 orang (43,8%), >5jam 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 Pengguna an <i>gadget</i> (Post test-Pre test)		N	Mean rank	Sum of rank	Z	p
Negative rank		13	18.15	236.00		
Positive rank		33	25.61	845.00		
Ties		2			-3.328	0.001

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 4. Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget**

Variabel	MR	SR	U	P
Intensitas Penggunaan Gadget 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 terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan dinyatakan ada pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMP St. Ignasius Medan Johor.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran intensitas penggunaan *gadget* yang diberikan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 1.00 menunjukkan bahwa responden cenderung menggunakan *gadget* lebih sedikit setelah intervensi dan terjadi penurunan intensitas penggunaan *gadget* pada responden.

Sejalan dengan penelitian (Jamun Maryone, 2019), intensitas pemakaian *smartphone* dikalangan 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 diluar 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 (Milatillah, January 2019), 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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 (Sri.H.B, 2023), pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di peroleh 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 (Wisnu Kurniawan, 2021), membandingkan efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan konseling tradisional dalam mengurangi kecanduan *gadget* di kalangan siswa SMP, Penelitian ini melibatkan dua kelompok intervensi: satu menerima *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam intensitas penggunaan *gadget* dibandingkan dengan kelompok konseling tradisional.

Sejalan dengan penelitian (Sri Mulyani, 2023) dengan hasil penelitian bahwa implementasi konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menanggulangi siswa yang melanggar tata tertib ini dilaksanakan dengan langkah-langkah antara lain analisis data kebutuhan, proses konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan melakukan pengawasan dengan berkoordinasi dengan tenaga pendidik yang lain sebagai upaya keberhasilan proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terjadi penurunan penggunaan *gadget* diantara responden dengan rentang skor Post-test adalah 7-15. Terdapat pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (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*.

Diharapkan responden dapat menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (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 terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi masalah penggunaan *gadget* pada siswa

Menambah wawasan tentang penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap penggunaan *gadget* pada remaja sehingga dengan pengetahuan yang baik dapat mengurangi intensitas penggunaan *gadget* terutama pada siswa remaja.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih 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

Abdul Rashid Abdul Aziz, N. N. M., 2022. Pendekatan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Dalam Menangani Sifat Kebergantungan Remaja. *Malaysian Journal Of Social Sciences And Humanities (Mjssh)*, Volume 7(Issue 2, E001313,(E-Issn : 2504-8562),Doi: <https://doi.org/10.47405/Mjssh.V7i2.131>).

Ahmad Zaki Ilman Nasution, F. F. N. N., 2024. Peranan Konseling Behavioral Berbasis Cbt Dalam Mengatasi Smartphone Addiction Pada Remaja. *Edukasi : Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, Vol. 16,(Vol. 16, No. 01, Juni Tahun 2024, Hal: 45-60 Pissn: 2085-1472 Eissn: 2579-4965), P. No. 1.

Jamun Maryone, 2019. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Sma Di Kecamatan Langke Rembong. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, Volume Volume 3, P. Nomor 1.

Madha Mahesa Albar, Z. M. V. F. F. M., 2024. Intensitas Penggunaan Gadget Berhubungan Dengan Pola Interaksi Sosial Remaja Awal. *Jkifn*, Issn 2809-4549(Doi 10.34011/Jkifn.V4i1.2132 8), Pp. 4 (1), Juni 2024.

Marfuatun, S. R. F. A., 2024. Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Remaja. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, Vol.9, No.1(Issn 2527-4244 (Cetak),Issn 2541-206x (Online)), Pp. 98-104.

Mei Oci Saputri, W. N. S. M., N.D. Studi Kepustakaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *Studi Kepustakaan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik*.

Milatillah, H., January 2019. Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi

Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik  
Smp. *Quanta*, Vol. 3, (P-Issn:

2614-6223,E-Issn: 2614-2198,Doi:  
10.22460/Q.V2i1p21-30.642), P. No. 1.

Rizka Ausrianti, R. P. A., Desember 2024.  
Efektifitas Game Therapy Terhadap Kecanduan  
Gadget Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal  
Keperawatan*, Volume 16 Nomor 4,(E-Issn  
2549-8118; P-Issn 2085-1049  
[Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan)).

Sri Muliya Hidayani, L. L. Y. L. M. N. R. M.,  
2024. Rasional Emotive Behavior Therapy  
(Rebt) Untuk Mengurangi Adiksi Game Online  
Pada Siswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dan  
Ilmu Sosial*, Vol. 2 No. 3 Juli(E-Issn: 2985-  
7716, P-Issn: 2985-  
6345,Doi:<https://doi.org/10.54066/Jupendis.V2i3.1860> ), Pp. Hal 56-67.

Sri Mulyani, B., 2023. Upaya Menaggulangi  
Siswa Yang Melanggar Tata Tertib Melalui  
Konseling Individu Dengan Pendekatan  
Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt).  
*Journal Of Islamic Counseling*, Vol.01 No  
1([Http://Yambus-LpkSa.Com/Index.Php/Mizaj/Index](http://Yambus-LpkSa.Com/Index.Php/Mizaj/Index)), Pp. 15-35.

Sri.H.B, M., 2023. Upaya Menanggulangi Siswa  
Yang Melanggar Tata Tertib Melalui Konseling  
Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive  
Behavior Therapy(Rebt). *Journal Of Islamic  
Counseling*, Volume Vol.01 No.1, Pp. 15-35.

Wisnu Kurniawan, S. S., 2021. The  
Effectiveness Of Rational Emotive Behaviour  
Therapy Approach Counselling On Students'  
Prosocial Behaviour. *Jurnal Pendidikan Dan  
Pengajaran*, Volume 54 (Pp 328-336,E-Issn:  
2549-2608; P-Issn:  
23017821,Doi:<http://dx.doi.org/10.23887/Jpp.V54i2>), P. Nomor 2.