

**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU KECANDUAN *GAME ONLINE*
SISWA DI SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

AL DHEA EDIYANTI

2021141029

ABSTRAK

Fenomena kecanduan *game online* semakin marak di kalangan remaja, termasuk di lingkungan sekolah. Dampak negatif yang ditimbulkan antara lain menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, dan masalah kesehatan. Namun, siswa tetap mempertahankan kebiasaan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir perilaku kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 8 Palembang melalui layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *One Group Pre-test and Post-test*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, dan data dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling CBT, skor pre-test adalah 427 dengan rata-rata 85,4 (kategori tinggi). Setelah diberikan intervensi, skor post-test menurun menjadi 270 dengan rata-rata 54 (kategori rendah). Hasil uji Wilcoxon diperoleh Z hitung sebesar -2,032 dengan nilai signifikansi 0,042. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* Berpengaruh dalam meminimalisir perilaku kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 8 Palembang.

Kata Kunci : Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Kecanduan *game online*, Teknik restrukturisasi *Cognitive*.