

**PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 1
MAKASSAR**

*IMPLEMENTATION OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ONLINE GAME
ADDICTION IN STUDENTS OF SMP MUHAMMADIYAH 1 MAKASSAR*

Andi Bhakti Aryadi Kusuma Bangsa¹, Abdul Saman², Achmad Harum³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar,

Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: andibhakti11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan bermain game online pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Makassar. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui Bagaimana gambaran tingkat kecanduan bermain game online pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Makassar. (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik self management untuk mengurangi tingkat kecanduan bermain game online pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Makassar. (3) Untuk mengetahui penerapan teknik self management dapat mengurangi tingkat kecanduan bermain game online pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, jenis penelitian Eksperimental, dengan model quasi eksperimental design. Populasi dalam penelitian ini 36 siswa yang teridentifikasi. Sampel penelitian ini 16 siswa menggunakan teknik proportional random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecanduan game online. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistic inferensial menggunakan SPSS v.23. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Gambaran tingkat kecanduan game online pada siswa sebelum diberikan layanan berupa penerapan teknik Self Management berada pada kategori sangat tinggi, (2) Gambaran pelaksanaan teknik Self Managemant untuk menurunkan tingkat kecanduan game online siswa SMP 1 Muhammadiyah dilaksanakan sebanyak 4 tahap self management yaitu self monitoring, self contracing, self reward dan stimulus control dalam 6 kali pertemuan, (3) Penerapan teknik self management secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecanduan bermain game online pada siswa ditandai dengan siswa mampu mengontrol dirinya. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS v.23 melalui uji independent samples t test diperoleh nilai sig. (2- tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima, maka kesimpulannya ialah penerapan teknik self management dapat menurunkan kecanduan game online pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Makassar.

Kata Kunci: *Game Online, Self-Management*

1. PENDAHULUAN

Di era modern sekarang ini teknologi informasi tidak akan lepas dari kehidupan manusia. Tanpa adanya teknologi informasi manusia akan sulit berkomunikasi dan menyampaikan suatu informasi. Satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan para anak - anak, remaja, bahkan orang tua adalah game online terkhususnya dikalangan siswa. Saat ini banyak fenomena yang membuktikan bahwa para remaja terkhususnya para siswa-siswi sangat tertarik terhadap game online.

Game online digunakan sebagai hiburan tersendiri untuk mendapatkan kesenangan. Di Indonesia sendiri mayoritas yang memainkan game online adalah kalangan remaja hingga dewasa yang rata-rata berumur 12-30 tahun (Yuli, dalam Yogi 2018).

Bermain game online secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif dan berbagai kerugian. Salah satu kasusnya yaitu pada bulan April tahun 2019 terdapat lima

orang anak di Jember yang mengalami perawatan kejiwaan karena kecanduan game online (Mulyono, 2019). Bermain game online secara berlebihan juga dapat mengganggu kesehatan fisik seseorang. Perilaku menyimpang juga dapat terjadi demi bermain game online.

Pande & Marheni (Ayu, 2022) mengatakan bahwa bermain game online cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlama-lama di depan gadget sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar.

Menurut Yee (Adi, 2019) kecanduan game online adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Menurut Mappaleo (Rizai, 2021) individu yang mengalami kecanduan

bermain game online memiliki ciri-ciri seperti bermain game lebih dari 3 jam perhari, rela mengeluarkan uang untuk bermain game online, kesal dan marah jika dilarang bermain game online, menghabiskan lebih banyak waktu bermain game dibanding beraktivitas yang lebih bermanfaat, tertidur di sekolah dan sering tidak mengerjakan tugas, lebih memilih bermain game dibanding bermain dengan teman.

Siswa yang mengalami beberapa gejala kecanduan game online yang disebutkan Mappaleo di atas, terjadi pada beberapa siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 1 Makassar. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara kepada guru BK pada tanggal 11 Agustus 2022 di ruang BK SMP Muhammadiyah 1 Makassar, beliau mengungkapkan siswa tidak memiliki kontrol diri dalam bermain game online. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki keterampilan bagaimana cara mengontrol

dirinya, sehingga siswa bisa fokus dalam beraktivitas sehari-hari terutama belajar.

Masya (Rosidawati, 2020) berpendapat bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang kurang baik, akan menyebabkan kecanduan dalam bermain game online. Sebaliknya jika individu, memiliki kontrol diri yang baik dan cenderung mampu mempertimbangkan secara matang sebelum bertindak, serta dapat mengendalikan dirinya dalam bermain game online tidak akan mengalami kecanduan atau ketergantungan.

Dari permasalahan tersebut, maka perlu adanya penanganan khusus yang dapat dilakukan guru BK dalam membantu masalah yang dialami siswa agar siswa siswa dapat menyadari apa yang mereka lakukan sangat memberikan kerugian kepada mereka dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kognitif mereka.

Peneliti akan menggunakan teknik self management untuk membantu siswa

meningkatkan kemampuan kontrol dirinya dalam bermain game online. Peneliti akan menggunakan teknik self management untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol dirinya dalam bermain game online. Menurut Komalasari, dkk (Azizah, 2020), pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Hal ini didukung dengan hasil penelitan relevan dari Imran (2022) yang berhasil mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA negeri 1 Sinjai dengan menggunakan teknik self management. Sementara itu, penelitian Ali (2020) dengan menggunakan teknik self management mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang. Dan juga penelitian dari Fazillah, dkk (2022) konseling kelompok dengan teknik self management efektif mengurangi kecanduan game online pada siswa di SMA Negeri 1 Sakti.

1. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan *Game Online*

Yee (Adi 2019), mengungkapkan bahwa kecanduan game online adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang melibatkan banyak pemain didalamnya.

Menurut Weinstein, (Muhammad, 2021) kecanduan game online adalah menggunakan game online secara berlebihan atau komplusif yang berpengaruh padakehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan pada game online akan menggunakan game online secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain game online dan mengabaikan hal-hal lainnya.

Kecanduan game online adalah menggunakan game online secara berlebihan atau kompulsif, terus-menerus, yang kemudian mengisolasi diri dari kehidupan sosialnya, fokus pada game online dan tidak bisa mengendalikannya.

Ali (2020) mengatakan terdapat empat aspek kecanduan game online sebagai berikut: 1) Menonjol, 2) Perubahan suasana perasaan, 3) Toleransi, 4) Konflik.

aspek dari kecanduan bermain game online itu meliputi kegiatan yang menjadi penting dalam kehidupan seseorang, perubahan suasana perasaan saat bermain game online, menimbulkan konflik terhadap dirinya dan juga pecandu game online mengarah ke dampak negatif ke sesama pecandu dan lingkungan sekitarnya.

dua faktor penyebab kecanduan game online peserta didik, yaitu faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu dan faktor eksternal, yaitu faktor yang

berasal dari luar individu antara lain lingkungan, hubungan sosial, dan orang tua.

2.2 Self-Management

Menurut Andriani, dkk (2022) Salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan behavior, teori behavioristic mempelajari adanya perubahan perilaku seseorang dari produk pengalaman. Skinner menganggap bahwa hubungan antara stimulus dan respons yang terjadi melalui interaksi dalam lingkungannya akan menimbulkan perubahan tingkah laku. Teknik self management merupakan teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan B.F Skinner (Andriani, dkk, 2022).

self management dapat teknik self management adalah merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif atau self management suatu strategi perubahan

perilaku yang dalam prosesnya siswa mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.

Menurut Amin (Panca, 2022) Tujuan dari strategi self management adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Menurut Komalasari, dkk (Azizah, 2021), *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus kontrol).

2.3 Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan

dan pertumbuhannya menurut Juantika (Hanum, dkk., 2017). Sedangkan menurut Latipun (Hafni, 2019), konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.

Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut yang dimana terdapat dinamika dalam proses konseling kelompok.

Adapun fungsi dari konseling kelompok adalah upaya pemberiangan bantuan yang bersifat pencegahan, pengembangan dan arahan agar siswa mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya saat ini dan masa mendatang.

2. Metode Penelitian

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (Thabrani, 2021) eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti.

3.2 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *Quasi Exsperimantal* karena terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. *Quasi Exsperimantal*

Design ditujukan untuk meneliti hubungan sebab-akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada satu (atau lebih) kelompok eksperimental membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi (Pandang & Anas, 2019). Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group design.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 1 Makassar yang teridentifikasi mengalami kecanduan game online. Berdasarkan penelusuran data menggunakan google form yang berisi angket terbuka, diperoleh 36 siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan game online tinggi yaitu sebanyak 36 orang siswa inilah yang menjadi populasi.

peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang pada kelompok eksperimen dan 8 orang

kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan pada sampel penelitian sebanyak 16 sampel. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *proportional random sampling*.

3.4 Definisi Oprasional Variabel

Teknik *Self management* adalah proses dimana siswa mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya, *Self management* sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. Adapun tahapan pelaksanaannya yaitu: (1) *Pemantauan Diri* (*self monitoring*), (2) *Kontrak* atau *perjanjian* dengan diri sendiri (*self contracting*), (3) *Pemberian penghargaan* (*self reward*), (4) *Penguasaan terhadap rangsangan* (*stimulus control/self control*).

Kecanduan dalam bermain game merupakan kecanduan mengulang-

mengulang suatu kegiatan, baik sadar maupun tidak sadar khususnya bermain game online. Penggunaan game online secara berlebihan durasi waktu lebih dari 3 jam perhari dan frekuensi waktu bermain semakin meningkat menyebabkan perilaku siswa pada saat bermain game online bersifat negatif, menghabiskan banyak waktu hanya bermain game online sehingga mengabaikan kegiatan lain yang lebih bermanfaat, mudah marah ketika kalah dalam bermain game online, mengambil kesempatan bermain game online dalam kelas membuat kurang fokus dalam proses pembelajaran berlangsung, menghabiskan banyak uang, mengantuk didalam kelas dan kesehatan terganggu akibat begadang bermain game online secara berlebihan dan terus-menerus.

3.5 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan

menggunakan Skala kecanduan game online. Skala *Nomophobia* disusun untuk mengukur seberapa besar tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada diri siswa. Skala ini menggunakan skala *likert*. Skala yang digunakan telah teruji validitasnya. Reliabilitas skala pun telah di uji dengan *Crombach's alpha* menghasilkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.849.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis penelitian yang berkaitan dengan kecanduan game online. Analisis statistik yang akan digunakan ada dua jenis yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Teknik analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis persentase dengan penskoran model *likert*, dengan skor tertinggi mendapat nilai 4 dan skor terendah mendapatkan nilai 1. Untuk menyusun tabel kriteria menggunakan aturan yang sama dengan

dasar jumlah skor responden, yaitu dicari skor tertinggi atau persentase skor tertinggi, skor terendah atau persentase skor terendah, dan jarak interval (Widoyoko, 2016).

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan T-test. Penggunaan T-test mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas.

3. Hasil Penelitian

Dari hasil analisis statistik deskriptif dinyatakan bahwa gambaran tingkat kecanduan game online siswa kelas IX ada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Tingginya tingkat kecanduan game online siswa ditandai dengan tidak fokus pada saat pembelajaran sekolah, selalu bermain game online dalam rentang waktu yang sangat lama.

Sejalan dengan penelitian Asriandy (2020) bahwa seseorang yang menunjukkan adanya kecanduan game online pada umumnya bermain game secara berlebihan, dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang sehingga mengalami kecanduan atau kebiasaan.

Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti memilih layanan konseling kelompok sebagai layanan untuk membantu menurunkan kecanduan game online pada siswa karena melalui layanan konseling kelompok kepribadian manusia dapat berkembang secara optimal.

Sejalan dengan penelitian Prayogo dan Prasetiawan (2022) mengutarakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Untuk menunjang penurunan kecanduan bermain game online pada siswa, peneliti menggunakan teknik teknik self

management. Dalam penelitian ini akan menilai apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan teknik self management dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan teknik self management, dilakukan dengan enam kali pertemuan.

Pengaruh teknik self management untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online pada siswa kelas di SMP Muhammadiyah 1 Makassar, sesuai dengan hasil observasi pelaksanaan menunjukkan bahwa pelaksanaannya sudah sesuai dengan rancangan skenario yang disusun sebelumnya oleh peneliti.

Sejalan dengan pendapat Fazillah, dkk (2022) self management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang perlu diperhatikan diantaranya; 1) Tahap monitor diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi dan ke 3) tahap penguatan, adapun langkah-langkah pemberian teknik self management yang dikembangkan dari

pendapat datas dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik self management ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan hasil angket setelah diberikan perlakuan (posttest). Sehingga dari hasil analisis independent t test, menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan game online pada siswa kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil dari nilai yang diberikan setelah perlakuan lebih rendah dari nilai sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan pada siswa kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Sejalan dengan hasil penelitian Arthy, dkk (2019) mengartikan self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan

produktif. Sehingga konseli bisa mengontrol dalam bermain game online.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik self management berpengaruh positif dalam mengurangi tingkat kecanduan game online pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 1 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar self monitoring yang dibagikan kepada konseli. Siswa belajar memanajemen aktivitasnya lebih produktif. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses teknik self management.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik self management dan yang tidak. Maka dari itu hipotesis yang diajukan H1 (ada pengaruh) dapat diterima dan H0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Hal ini mengarahkan pada

kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik self management dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik self management terhadap permasalahan kecanduan game online. Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik self management atau kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian proses ini, dapat disimpulkan bahwa teknik self management dapat mengurangi tingkat kecanduan bermain game online siswa pada kelas IX di SMP Muhammadiyah 1 Makassar.

5. Kesimpulan

a. Tingkat Gambaran tingkat kecanduan game online siswa sebelum diberikan perlakuan/treatment berupa teknik self management berada pada kategori sangat tinggi dilihat dari aspek kecanduan game online yang ditandai dengan bermain game online lebih dari tiga jam perhari, marah ketika kalah dalam bermain game

bermain game online tanpa mengenal waktu, menghiraukan orang sekitar ketika sedang bermain game online.

- b. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yakni *self monitoring*, *self contracting*, *self reward* dan *stimulus control*.
- c. Penerapan eknik self management dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecanduan bermain game online siswa di SMP Muhammadiyah 1 Makassar.

Daftar Pustaka

- Ali, Nurhidayah. 2020. Pengaruh Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI Di ManPinrang. *Thesis*, Universitas Negeri Makassar
- Andriani, K. M., & Wiranata, R. R. S. (2022). Penerapan Teori Belajar Behavioristik BF Skinner dalam pembelajaran: Studi analisis terhadap artikel Jurnal Terindeks Sinta Tahun 2014-2020.

- SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 5(1), 78-91.
- Arisandy, F. (2020). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Gamers Remaja Di Kota Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa)
- Ayu, Dede Firnanda, Akmal Sutja, Affan Yusra. 2022. Dampak *Game Online* di SMP Negeri 10 Kota Jambi. Volume 6 Nomor 2
- Azizah, Nur Imran. 2020. Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMAN 1 Sinjai. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2(1), 14-21.
- Hanum, Naipah & Asiah. 2017. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 10 No.1
- Hafni, N.D. 2019. *Nomophobia*, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al Hikmah*. Vol 6, No 2, h 41-50.
- Imran, N. A. (2022). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai.
- Pandang dan Anas. 2019. Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling: Konsep dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar : Badan Penerbit UNM.
- Prayogo, A. S., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita di Kelas XI MIPA 1

SMAN 1 Manyaran Tahun Pelajaran
2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan
Konseling (JPDK)*, 4(4), 176-184.

Rizai, M. (2021). Konseling Kelompok
Dengan Teknik Biblioterapi Untuk
Mengurangi Kecanduan Game Online
Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur
[Group Counseling With Bibliotherapy
Techniques To Reduce Online Game
Addiction In Children: A Literature
Review]. *Journal of Contemporary
Islamic Counselling*, 1(2).

Rosidawati, H., & Prastiti, W. D. (2022).
*Kontrol Diri Pada Pecandu Game
Online: Pengalaman Remaja* (Doctoral
dissertation, Universitas
Muhammadiyah Surakarta).

Yogi, Ganda Wiguna, Yohanes Kartika
Herdiyanto. 2018. Dampak *Game
Online* di SMP Negeri 10 Kota Jambi.
Jurnal Psikologi Udayana. Vol.5, No.2