

**EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE WITH SELF-
MANAGEMENT TECHNIQUE TO MINIMIZE ONLINE GAME
ADDICTION IN CLASS X STUDENT OF SMAN 2 BANJARMASIN**

Feby Cahayani

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

feby.cahayani@gmail.com

ABSTRACT

The research is motivated by the high phenomenon of online game addiction in students. Online game addiction is the behavior of playing games over the internet that is repeated and difficult to end. This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with self-management techniques to minimize online game addiction in students class X at SMAN 2 Banjarmasin. This type of research is experimental research with a quantitative approach. The research design used pre-experimental designs with the pretest-posttest control group design. Data collection was carried out through an online game addiction questionnaire in a population of 90 students from class X Mipa 1, X Ips 2 and X language so that 6 samples were obtained which were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Based on the results of the pre-test and post-test analysis using the Mann-Whitney U test formula in the SPSS version 21 application on the statistical test table, the Mann-Whitney U line obtained the value of $U = 0.000$ and the value $atp\text{-value} = 0.050 / 2 = 0.025 < 0.05$ or H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be stated that there is a decrease in the score after being given treatment. So the hypothesis states that group guidance services with self-management techniques are effective for minimizing online game addiction in class X students at SMAN 2 Banjarmasin.

Keywords: *guidance group, self management technique, online game addiction*

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEMINIMALISIR
KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS X DI
SMAN 2 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya kecanduan bermain *game online* pada siswa. Kecanduan *game online* merupakan perilaku memainkan permainan melalui internet yang dilakukan berulang-ulang dan sulit untuk diakhiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Design penelitian yang digunakan menggunakan *pre-experimental designs* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecanduan *game online* pada populasi yaitu 90 siswa yang berasal dari kelas X Mipa 1, X Ips 2 dan X bahasa sehingga didapatkan 6 siswa sample yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan rumus uji *mann-whitney u* di aplikasi SPSS versi 21 pada table test statistics, baris Mann-Whitney U diperoleh harga $U = 0,000$ dan nilai pada $p\text{-value} = 0,050/2 = 0,025 < 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat dinyatakan terdapat penurunan skor setelah diberikan perlakuan. Sehingga hipotesis yang menyatakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Kecanduan *Game Online*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dewasa ditandai dengan hadirnya layanan internet. Pada saat ini, manusia hanya bermodalkan internet maka mereka dapat berkomunikasi dan berinteraksi tanpa harus melakukan tatap muka secara langsung. Berdasarkan data hasil survei yang dikutip dari situs apji.or.id tahun 2018 ditemukan bahwa persentase dari orang yang

menggunakan internet di Indonesia berjumlah sebanyak 64,8% atau 171,17 JT jiwa dari total populasi penduduk di Indonesia yang berjumlah 264,16 JT orang (Buletin APJI Edisi 2018 [diakses pada 18 Oktober 2019]). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada saat ini internet merupakan suatu alat yang sangat dibutuhkan.

Banyak produk-produk teknologi hadir saat ini dengan bermodalkan

internet. Produk teknologi dikembangkan guna memenuhi kebutuhan dan mempermudah kehidupan manusia sehari – hari. Kemudahan yang dirasakan oleh manusia dengan adanya internet yaitu melakukan interaksi lewat media sosial, berbelanja *online*, belajar *online*, dan bermain game *online* untuk hiburan. Kemudahan teknologi saat ini banyak dimanfaatkan oleh kalangan remaja. Menurut Yusuf & Sugandhi (2011) masa remaja terentang mulai usia sekitar 12/13 tahun sampai dengan usia 19/20 tahun. Salah satu produk dari teknologi yang disenangi oleh remaja dewasa ini adalah *game online*. Remaja gemar memainkan *game online* yang tersedia di *smartphone* mereka maupun *game online* di komputer. *Game online* dimainkan oleh remaja sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang.

Game online sendiri merupakan permainan yang dapat dioperasikan di dalam suatu jaringan LAN maupun jaringan internet (Solikhah & Casmini. 2016:14). Disisi lain menurut hasil penelitian yang dikemukakan oleh Changho & Ocktae (2016:5) ditemukan bahwa rata-rata penggunaan waktu yang dapat dihabiskan oleh remaja korea saat bermain *game online* per hari adalah 69,29 menit untuk *game PC* dan 61,49 menit untuk *game mobile* yang termasuk sudah mengalami kecanduan *game online*, sebagaimana dikemukakan oleh Priyatna (2012:158) bahwa individu yang seseorang yang telah kecanduan *game online* mampu

menghabiskan waktu sebanyak lebih dari satu jam dalam sehari. Penelitian lain menurut Lebho, dkk (2020:204) ditemukan bahwa rata-rata waktu yang digunakan remaja di kota Kupang Indonesia adalah 2-8 jam per hari. Seseorang yang tak memiliki keterampilan dalam manajemen waktu memilih memainkan *game online* untuk melarikan diri dari masalah dan sebagai alat relaksasi mental (Karadag, dkk. 2015:3).

Remaja saat ini memainkan *game online* menjadi lupa waktu. Mereka bermain *game* dengan durasi yang cukup lama, sehingga melupakan tugas dan mengabaikan lingkungan sekitarnya. Remaja yang telah memainkan *game online* melebihi waktu yang ditentukan bisa disebut telah mengalami kecanduan dalam bermain *game online*. Menurut Clark dan Scott (Handayani. 2017), kecanduan *game* itu merupakan suatu perilaku dimana seorang individu bermain *game online* tanpa kenal waktu dan acuh terhadap kenyataan. Seseorang hanya fokus terhadap *game*, berbohong mengenai waktu penggunaan *game*, minat dalam melakukan kegiatan menjadi hilang, penarikan diri dari lingkungannya dan memilih memainkan *game* sebagai suatu cara melarikan diri secara psikologis.

Kasus kecanduan *game online* pada remaja marak terjadi di Indonesia. Berdasarkan berita yang dikutip dari situs *online* m.tribunnews.com dengan tema “Remaja Bangka Barat Alami

Perubahan Perilaku Gara-Gara Kecanduan Game Online Free Fire” disebutkan bahwa pihak RSJ Sungailiat menangani seorang remaja usia 17 tahun yang mengalami perubahan perilaku seperti halnya di dalam *game*, selain itu remaja tersebut pernah mencuri uang neneknya untuk membeli kuota. Ada perilaku mengancam yaitu kekerasan yang ditunjukkan seperti di *game* (Tribunnews Edisi 2019 [diakses pada 24 Juli 2020]).

Peneliti melaksanakan studi pendahuluan yang bertempat di SMAN 2 Banjarmasin pada tanggal 25 September 2019 dengan wawancara kepada beberapa guru BK. Guru BK mengatakan bahwasanya siswa diperbolehkan membawa *handphone* dengan catatan tidak boleh digunakan saat jam pelajaran dan tersedia akses wifi di sekolah yang menunjang siswa membuka apapun di *handphonenya* khususnya *game online*. Guru Bk belum pernah melakukan layanan yang spesifik untuk menanggulangi masalah mengenai kecanduan *game online* pada siswanya, namun suatu upaya yang pernah dilakukan guru BK hanya menegur secara langsung apabila melihat siswa yang bermain *game online* berlebihan. Hal tersebut diperkuat dari hasil observasi yang telah dilakukan pada saat jam istirahat, peneliti melihat siswa kelas X duduk di depan kelas sedang asyik memainkan *game* di *smartphonennya*. Kemudian observasi selanjutnya pada saat ekskul pramuka, saat di kelas peneliti melihat

siswa kelas X asyik memainkan *game* di *smartphonennya* padahal saat itu ada tugas latihan membuat tenda namun siswa tersebut asyik dengan *game* dan tidak ikut serta membuat tenda ditemukan bahwa mereka mengaku senang memainkan *game online*.

Kecanduan *game online* memiliki dampak negatif pada siswa-siswa di sekolah. Dampak negatif kecanduan *game online* pada siswa yaitu siswa menjadi mengabaikan tugas sekolahnya, sulit berkonsentrasi, membolos dan memilih menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Mimi Ulfa (2017) ditemukan bahwa efek negatif kecanduan *game online* pada siswa yaitu membuat nilai pelajaran menurun sebanyak 56%.

Masalah yang dapat muncul dari kecanduan memainkan *game online* pada siswa kelas X SMAN 2 Banjarmasin cukup meresahkan sehingga perlu ditangani karena akan menimbulkan dampak negatif bagi siswa yaitu menunda tugas sekolah dan menunda waktu istirahat. Hal tersebut berdampak kepada sikap bermalasan lupa waktu dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sehingga menjadi tak optimal.

Oleh karenanya, diperlukan suatu cara agar dapat meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa di sekolah. Layanan dalam bimbingan dan konseling yang bisa diterapkan untuk meminimalisir kecanduan *game* yaitu

layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ialah layanan yang cukup sederhana yang berfokus dalam pemahaman dan pencegahan suatu permasalahan agar tidak berkembang yang dilakukan dalam dinamika kelompok, sehingga masalah mengenai kecanduan *game online* dapat terminimalisir.

Salah satu teknik yang bisa digunakan menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam strategi meminimalisir kecanduan *game online* yakni melalui teknik *self-management*. *Self management* adalah suatu teknik yang mampu mengarahkan diri konseli untuk mengatur perilakunya sendiri dengan dibantu oleh konselor sebagai fasilitatornya. Amin (2017:50) menyebutkan bahwa teknik *self management* bertujuan supaya konseli mampu menempatkan dirinya didalam situasi tertentu dan berusaha agar mencegah timbulnya suatu perilaku yang tidak dikehendaki.

Ada beberapa langkah dalam teknik *self management* yang dapat digunakan menurut Sukadji (Komalasari dkk, 2011:182) yakni tahap monitoring diri, tahap evaluasi diri, dan terakhir adalah tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Kelebihan dari teknik tersebut dapat membuat konseli bertanggung jawab dan mandiri dalam mengatur perilakunya, namun harus ada niat dan kemauan yang kuat pada diri konseli.

Alasan dalam pemilihan teknik berupa *self management* untuk meminimalisir kecanduan *game online*

karena teknik tersebut siswa dilatih untuk mandiri dalam mengelola atau mengatur perilakunya sendiri dalam memainkan *game online*, sehingga dapat tercapainya sasaran yaitu terminimalisirnya kecanduan *game online* pada siswa. Nursalim (2014: 150), menyebutkan bahwa masalah yang cocok digunakan dengan *self-management* ialah masalah mengenai kontrol berat badan, kecemasan, kecanduan, depresi, insomnia, prestasi belajar latihan keterampilan hubungan interpersonal.

Dari pemaparan dan hasil dari wawancara mengenai masalah kecanduan *game online* pada siswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meminimalisir Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas X di SMAN 2 Banjarmasin”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui suatu gambaran kecanduan *game online* pada siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikannya layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Selain itu penelitian ini juga bertujuan mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan ialah metode kuantitatif dan jenisnya eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMAN 2 Banjarmasin kelas X IPA 1, X Bahasa, dan X IPS 2 yang terdiri dari 90 siswa. Setelah populasi diberi pengukuran berupa angket kecanduan *game online* diperoleh sampel yaitu siswa yang berjumlah 6 orang.

Pengumpulan data menggunakan skala kecanduan *game online* sebagai pengumpul data utama. Teknik analisis data yaitu melalui Uji *mann-whitney* menggunakan SPSS versi 21 untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Sampel penelitian adalah siswa yang menginjak masa remaja dan memasuki tahap transisi dari SMP ke SMA. Sehingga dapat dikatakan, mereka sangat rentan dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adhiputra (2015: 206), masa remaja adalah masa yang relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik.

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil angket skala kecanduan *game online* yang peneliti bagikan secara *online* melalui *google form* di 3 kelas yakni X Bahasa, X Mipa 1, dan X Ips

2, peneliti menjangir 6 orang siswa yang tergolong dalam kecanduan *game online* kategori tinggi yang bersedia untuk dijadikan sampel penelitian. Kemudian sampel dibagi 2 kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol.

Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah usia 16-17 tahun berada pada tingkatan remaja tengah. Desmita (2013: 198) menyebutkan bahwa seorang yang berada dalam masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa disebut dengan remaja. Mereka mengalami perubahan baik dari segi kognitif, biologis, sosial, bahkan emosionalnya.

Siswa yang menjadi sampel pada saat proses layanan bimbingan kelompok mengaku sering memainkan *game onlinenya* dengan waktu lebih dari satu jam dalam sehari. Waktu yang mampu mereka habiskan untuk mengoperasikan *gameonline* berkisar antara 2-6 jam dalam sehari. Selain itu mereka juga berkata bahwa sering menunda waktu makan dan menunda waktu tidur hingga bisa tidur larut malam di atas jam 10 untuk bermain *game online*. Hal tersebut diperkuat oleh wawancara tidak terstruktur peneliti pada tanggal 25 September 2019 dengan guru BK di SMAN 2 Banjarmasin yang ditemuka hasil bahwa di sekolah siswa diperbolehkan untuk membawa *handphonenya* ke sekolah dan diperbolehkan mempergunakan *handphone* di luar jam belajar.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Darwis, dkk (2020: 231) di yang menyebutkan dampak negatif kecanduan *game online* pada remaja diantaranya gangguan tidur, sakit mata, sakit perut yang diakibatkan terlambat makan, dan melawan orang tua.

Diclemente (2018:4) menyebutkan bahwa kecanduan merupakan suatu kebiasaan yang setelah terbentuk menjadi sulit untuk dihilangkan. Selain itu Sommerville (Marlianti, 2015:39) menyebutkan bahwa kecanduan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang. Menurut Beck (Wiguna & Herdianto, 2018:670) *game online* merupakan suatu permainan yang dapat dioperasikan lebih dari satu orang dengan mengandalkan internet.

Berdasarkan paparan definisi di atas, maka dalam penelitian ini yang dimaksudkan dengan kecanduan *game online* merupakan perilaku bermain permainan berbasis elektronik melalui internet yang dilakukan berulang-ulang dan sulit untuk diakhiri. Kecanduan *game online* dalam penelitian ini diukur berdasarkan indikator: 1) menunda kegiatan, 2) bermain *game* setiap hari lebih dari 1 jam, 3) mengalami peningkatan secara signifikan, 4) perasaan/sensasi negatif saat dihentikannya kegiatan, 5) konflik.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin ditandai dengan menurunnya skor

pengukuran kecanduan *game online* saat diberikannya *pre-test* maupun *post-test* pada kelompok *treatment*. Total skor nilai anggota kelompok eksperimen sebelum diberikannya suatu *treatment* atau dilakukannya *pre-test* termasuk dalam kategori yang tinggi, lalu saat setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* serta diberikannya *post-test*, total dari nilai skor siswa menurun cukup signifikan..

Penurunan yang terjadi oleh siswa MFAK yang sebelumnya indikator menunda kegiatan, bermain *game* lebih dari 1 jam dalam sehari dan mengalami peningkatan waktu secara signifikan tinggi lalu saat diberikan *post-test* hasilnya jadi menurun pada indikator tersebut. Penurunan oleh siswa KP pada indikator menunda kegiatan mengalami peningkatan secara signifikan, bermain *game* lebih dari 1 jam, dan konflik sebelumnya tinggi lalu pada *post-test* menjadi menurun. Konseli yang terakhir yaitu siswa D memiliki indikator yang tinggi di mengalami peningkatan waktu secara signifikan dan perasaan/sensasi negative, lalu saat diberikan *post-test* hasilnya menurun pada indikator tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada kelompok eksperimen, maka teknik *self management* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk menurunkan indikator-indikator kecanduan *game online* khususnya indikator menunda

kegiatan yang menurun paling signifikan.

Berkaitan dengan terjadinya perubahan atau adanya penurunan indikator pada kelompok *treatment*, hal tersebut terjadi sesuai ikut serta pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada kelompok *treatment*. Bimbingan kelompok ialah bentuk pertolongan kepada kelompok kecil yang berjumlah atas 2-10 konseli dengan harapan konseli mampu untuk mencegah masalah, memelihara nilai-nilai, dan mengembangkan keterampilan-keterampilan hidup yang diperlukan (POP SMA, 2016:54). Dalam hal ini, anggota kelompok dibantu dengan ditingkatkan fungsi pemahaman tentang kecanduan *game online*. Sedangkan untuk proses dari bimbingan kelompok dengan teknik *self management* adalah membantu siswa yang berasal dari kelas X dalam pemahaman dan keterbukaan pikiran dalam menjalankan teknik *self management* sesuai kemampuan dan kemauan dirinya sendiri. Pada penelitian ini, langkah-langkah teknik *self management* menurut Sukadji (Komalasari, 2011) yaitu : 1. Tahap monitoring diri, 2. Tahap Evaluasi diri, 3 Tahap pemberian penguatan atau penghapusan.

Terjadinya penurunan yang sangat terasa saat proses bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* pada tahap monitoring diri dimana konseli menetapkan perilaku sasaran dan berkomitmen untuk melaksanakan

strategi dalam teknik *self management* yang telah dibuat untuk mencapai perilaku sasaran. Dalam lembar *self management*, di tahap ketiga ada pemberian *reward* (penghargaan) pada diri sendiri apabila berhasil mencapai sasaran dan hukuman apabila belum mampu mencapai sasaran. Selain itu juga penurunan terjadi karena adanya proses edukasi lewat pemberian materi dalam layanan bimbingan kelompok mengenai pengertian kecanduan *game online*, ciri-ciri orang kecanduan *game online*, dan dampak negatif dari kecanduan *game online* yang efektif untuk menurunkan indikator.

Menurut Amin (2017:50) Teknik *self-management* bertujuan supaya konseli fokus dalam penempatan diri pada suatu keadaan yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar mencegah munculnya masalah yang tak dikehendaki. Dalam artian ini konseli harus mampu dalam pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatannya.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Nurhidayatullah Dahlan (2017:121) di SMP Negeri 17 Makasar, menyebutkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi kecanduan *game online*. Disisi lain menurut hasil penelitian yang dikemukakan oleh Rahmawati (2013) di SMA Islam 1 Surakarta diperoleh hasil bahwasanya teknik dalam bk yaitu *self-management* berhasil dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* siswa kelas

Xi SMA Islam 1 Surakarta tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini tak luput dari kendala dan kekurangan. Kendala yang peneliti alami saat proses pengambilan data di lapangan yaitu tidak dapat melakukan pengumpulan data dan pemberian layanan atau *treatment* secara langsung kepada sample penelitian dikarenakan pada awal bulan Juli 2020 sedang marak virus berbahaya yaitu virus *covid-19*. Pihak sekolah mengikuti peraturan pemerintah untuk meliburkan sekolah dan hanya mengizinkan penelitian melalui daring saja untuk mencegah penularan penyakit *covid-19*. Untuk mengatasi kendala tersebut, maka peneliti melakukan penelitian sesuai izin dari sekolah yaitu secara daring. Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* dan melaksanakan penelitian melalui aplikasi *google meet* untuk memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen.

Kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini adalah keterbatasan dasar teori yang peneliti ambil kurang mutakhir mengenai rata-rata waktu remaja dalam memainkan *game online*.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan *treatment*, jumlah dari nilai persentase rata – rata kecanduan *game online* pada siswa termasuk dalam kategori tinggi.

Setelah pemberian *treatment*, jumlah dari nilai persentase rata – rata kecanduan *game online* pada siswa

mulai terminimalisir menjadi kategori rendah.

Layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self-management* efektif untuk meminimalisir kecanduan *game online*, yang ditandai dengan menurunnya skor nilai persentase kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*

DAFTAR RUJUKAN

- Amin, Zakki Nurul. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Buletin, APJII. 2018. 22 Maret 2018. *Survey APJII: Penetrasi Internet di Indonesia Capai 143 Juta Jiwa* (Online), (<https://apjii.or.id/survei2018s>), diakses 10 Desember 2019.
- Changho Lee & Ocktae Kim. 2016. Predictors of Online Game Addiction Among Korean Adolescents, *Journal Addiction Research & Theory*. 25(1), 58-66 (Diakses dari <http://dx.doi.org/10.1080/16066359.2016.1198474> [15 September 2019]).
- Dahlan, Nurhidayatullah. 2017. Pengaruh Teknik Self-Management dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makassar, *Jurnal Al-Qalam*. 23(1), 116-121 (Diakses dari <http://jurnalalqalam.or.id/index.php/Alqalam/article/view/377/290> [20 Maret 2020]).
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. 2020. Dampak dari Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun di Kelurahan Kayuombun. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 228-233.
- Desmita. 2013. *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. (Diakses dari <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/2088> [18 November 2020]).
- Diclemente, Carol C. 2018. *Addiction and Change: How Addiction Develop and Addicted People*. London: The Guilford Press.
- Handayani, Tri. 2017. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game online Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi Diterbitkan. Lampung: Fakultas Tarbiah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung. (Diakses dari <http://repository.radenintan.ac.id/539/1/SKRIPSI LENGKAP TRIHANDA YANI.pdf> [8 Agustus 2019]).
- Karadag, Engin, dkk. 2015. *Determinants Of Phubbing, Which Is The Sum Of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model*. *Journal of Behavioral Addictions*. (Diakses dari <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005> [10 September 2019]).
- Komalasari, Gantina., dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. 2020. *Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi*

pada Remaja. Journal of Health and Behavioral Science, 2(3), 202-212. (Diakses dari <https://ejournal.undana.ac.id/CJPS/article/view/2232> [16 Agustus 2020]).

Marlianti, Dewi. 2015. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*. Skripsi Diterbitkan. Makassar: Fakultas Ilmu Kesehatan UIN ALLAUDIN Makassar. (Diakses dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/4814> [1 September 2019]).

Nursalim, Mochamad. 2014 *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

Pratama, Riki. 20 Juni 2019. Remaja Bangka Barat Alam Perubahan Perilaku GaraGara Kecanduan Game Free Fire (Online), (<https://www.tribunnews.com/regional/2019/06/20/remaja-bangka-barat-alami-perubahan-perilaku-gara-gara-kecanduan-game-free-fire>), diakses 25 Juli 2020.

Priyatna, Andri. 2012. *Parenting Dunia Digital*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Solikhah, Fitriatun & Casmini. 2016. *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Thrapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Jumeneng , Sumberadi, Mlati Sleman*. Jurnal Hisbah, 13(2), 14-13. (Diakses dari <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1075> [11 Agustus 2019]).

Tim Penyusun Kemendikbud. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

Ulfa, Mimi. 2017. *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR Subrantas Pekanbaru*. Jurnal Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, 4 (1), 1-11. (Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/119938-ID-pengaruh-kecanduan-game-online-terhadap.pdf> [20 Agustus 2019]).

Wiguna, Ganda Yogi & Herdianto, Yohanes Kartika. 2018. *Coping Pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online*. Jurnal Psikologi Udayana. 5(3), 669-678. (Diakses dari <https://doi.org/10.24843/jpu.v5i3.43270> [25 Oktober 2019]).

Yusuf, Syamsu & Sugandi, Nani M. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.