



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game online* (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong

Aprilia Setyowati¹, Siti Partini Suardiman², Novita Tri Lestari³

^{1,2,3} Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Article History	ABSTRACT
Received: 30.11.2022 Received in revised form: 21.12.2022 Accepted: 29.01.2023 Available online: 31.01.2023	<p>Research conducted directly in schools showed that several students experienced moderate and high levels of online game addiction. The purpose of this study was to determine the effectiveness of self-management technique group counseling to reduce online game addiction in class VIII students. This research uses pre-experimental quantitative research with one group pretest-posttest research design. The findings in this study were students who experienced the negative impact of online game addiction such as withdrawing and not being able to socialize with the surrounding environment, there were also students who ruled out the primary need to play online games. The instrument in this study used an online game addiction scale that had been tested for validity and reliability with the help of SPSS 25. The paired sample t-test was used in this study as a decision-making process with the help of the SPSS 25 program. The results obtained from the paired sample t-test test with a significant level (α) of 0.05 shows the results of Sig. (2-tailed) < significant level that is equal to $0.006 < 0.05$ so that H_a is accepted and H_0 is rejected. It can be concluded that self-management technique group counseling is proven to be effective in reducing students who are addicted to online games</p> <p>KEYWORDS: Group Counselling, Self Management, Online Game Addiction</p>

DOI: 10.30653/001.202371.218



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2023 Aprilia Setyowati, Siti Partini Suardiman, Novita Tri Lestari

PENDAHULUAN

Kemajuan IPTEK yang semakin cepat sehingga mudah diakses dimana, oleh siapa dan tanpa mengenal waktu. Era globalisasi yang membuat IPTEK dan manusia saling berhubungan, kemajuan IPTEK sangat berdampak bagi kehidupan manusia. Saat ini orang sangat mudah mendapatkan informasi melalui internet. Fenomena yang semakin

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamananan, Banguntapan, DI Yogyakarta, 55191, Indonesia. Email: apriliasetyowati@bk.uad.ac.id

marak dikalangan masyarakat khususnya anak muda adalah *game online*, jika sudah mendengar kata *game online*, tentu tidak asing lagi bagi kita (Rizma & Henry Aditia Rigianti, 2021). *Game online* memberikan banyak dampak kepada orang yang mengalami kecanduan. Dampak negatif siswa yang mengalami kecanduan *game online* dilihat pada penurunan akademik siswa. Biasanya siswa lebih agresif ketika sedang bermain *game* diganggu oleh teman dan akan meluapkan emosi berlebih dibandingkan dengan anak yang tidak bermain *game* (Pande & Marheni, 2015).

Pande & Marheni, (2015) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan *game online* secara berlebihan. Sehingga, dapat membuat siswa tidak memperdulikan tugasnya yaitu belajar dan mengerjakan tugas karena sibuk bermain *game online*. Orang yang mengalami kecanduan bermain *game online* merasa kurang nyaman ketika berada tempat yang ramai sehingga akan menarik diri dari pergaulan sosialnya. Siswa lebih tertarik mengejar pencapaian misi dalam game dari pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Menurut (Sri, 2017) “paling sedikit yaitu 7% anak bermain *game online* selama 30 jam setiap minggunya”. Sejalan dengan laporan dari *Digital 2022 April Global Statshot Report* bersama dengan *We Are Social* mendapatkan hasil, Negara Indonesia menjadi Negara yang paling banyak bermain *game online* menduduki peringkat tiga teratas. Terdapat 94,5% penngguna berusia 16 sampai 64 tahun yang bermain *game online* per Januari 2022. Kecanduan *game online* paling banyak terjadi pada anak usia 12 sampai 18 tahun dengan prosentase 4,7% jenis kelamin perempuan, 5,3% jenis kelamin laki-laki. Kecanduan *game online* sangat populer di sejumlah Negara seperti Negara Korea dapat menghabiskan rata-rata 23 jam perminggu untuk *game online*.

Kecanduan *game online* memiliki dampak negatif yang dilihat dari aspek akademik, aspek keuangan, aspek kesehatan, aspek sosial dan aspek psikologis (Novrialdy, 2019). Fungsi guru Bimbingan dan Konseling adalah membantu siswa yang mengalami kecanduan *game online* di sekolah dengan melakukan observasi pada siswa tersebut, melihat gejala-gejala yang muncul, melakukan layanan konseling dengan siswa yang bermasalah dengan *game online*. Kecanduan *game online* termasuk permasalahan dalam bidang pribadi pada Bimbingan dan Konseling. Tugas guru Bimbingan dan Konseling dalam bidang pribadi yaitu memberikan arahan kepada konseli sehingga konseli mampu memahami dirinya sendiri. Konseli dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya dan mengarahkan dirinya menjadi pribadi yang baik. Individu dapat mengembangkan potensi dirinya, kepercayaan dirinya dan interpersonalnya sehingga akan seimbang antara pribadi dan sosialnya.

Layanan Bimbingan dan Konseling yang diterapkan oleh peneliti untuk mereduksi masalah kecanduan *game online* pada siswa yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok dijelaskan sebagai kegiatan yang dilakukan secara berkelompok. Prasetiawan, (2016) menyatakan konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang relatif berubah dan memfokuskan perubahan tingkah laku, kesadaran dalam mengembangkan fikiran pada individu, memanfaatkan fungsi terapeutik individu. Dalam proses layanan, kedua belah pihak yang saling percaya, saling memahami, menerima segala pernyataan dan memberikan fasilitas bantuan. Salah satu teknik konseling kelompok yang digunakan untuk mengatasi masalah kecanduan *game online* adalah teknik *self management*. Menurut Komalasari (2011) *Self management* merupakan cara yang dilakukan dimana individu belajar mengatur dirinya sendiri, perilakunya ke arah positif. Alamri (2015) menyampaikan bahwa *Self management* merupakan cara

perubahan perilaku, dimana seorang konselor menggunakan teknik kombinasi yaitu teknik terapeutik untuk mengarahkan pada perubahan perilakunya sendiri.

Penelitian terdahulu mengenai keefektifan teknik *self management* untuk mengurangi permasalahan terlambat datang ke sekolah yang dilakukan oleh (Astuti & Lestari, 2020) dengan penurunan rata-rata akhir dapat disimpulkan efektif untuk mengurangi masalah terlambat datang ke sekolah. Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Saka & Wirastania, 2021) mengenai teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA di Surabaya, terbukti efektif. Penelitian dari (Hitmadita, 2019) mengenai keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi nomophobia yang terbukti efektif dan penelitian dari (Suwanto, 2016) mengenai teknik *self management* dalam membantu kematangan karir siswa terbukti efektif. Dari penelitian terdahulu yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa teknik self management terbukti efektif untuk mengatasi beberapa permasalahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre eksperiment*. Penelitian *eksperiment* yaitu penelitian yang mencari adanya korelasi sebab akibat dari dua faktor yang mengganggu (Arikunto, 2010). Peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum melakukan layanan dan memberikan *posttest* setelah melakukan layanan untuk mengetahui hasilnya. Sehingga, hasil yang keluar lebih tepat dan benar karena merupakan hasil perbandingan keadaan sebelum dan keadaan sesudah pelaksanaan layanan. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pundong yang memiliki kecanduan *game online* tingkat sedang dan tinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII C di SMP Negeri 1 Pundong dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel data dengan perhitungan tertentu (Sugiyono, 2016).

Sampel yang didapatkan berjumlah 6 siswa dengan 1 siswa kecanduan *game online* tingkat tinggi, 5 siswa kecanduan *game online* tingkat sedang (hasil skoring *pretest*). Instrument pada penelitian ini adalah skala kecanduan *game online* dengan uji validitas konstruk dan uji reliabilitas dengan bantuan program SPSS 25. Hasil *pretest-posttest* kemudian data diolah menggunakan uji statistik non parametrik. Siswa yang mengalami kecanduan *game online* tingkat tinggi dan sedang akan diberikan *treatment* dengan teknik self management selama 8x pertemuan yang mengacu pada jumlah aspek yang terdapat dalam instrument kecanduan *game online*. Aspek yang digunakan yaitu menonjol, *mood modification*, toleransi, *withdrawal*, konflik dan *relapse* (kambuh) (Young & Abreu, 2017) .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat beberapa siswa yang memiliki kecanduan *game online* di SMP Negeri 1 Pundong. Berdasarkan hasil skoring skala *pretest* peneliti menemukan 1 siswa mengalami kecanduan *game online* dalam kategori tinggi, 5 siswa kecanduan *game online* dalam kategori sedang dan 24 siswa kecanduan *game online* dalam kategori rendah. Efek negatif yang dialami siswa akibat kecanduan *game online* adalah siswa menarik diri dari kehidupan sosial, siswa tidak dapat mengendalikan emosi ketika bermain *game online*, sering berkata kasar dengan orang yang disekitar. Boros dalam keuangan karena

digunakan untuk *top up voucher game*. Mengalami penurunan konsentrasi belajar yang berakibat menurunnya prestasi akademik.

Treatment pertama dilakukan pada tahap pembukaan dengan kegiatan pertama perkenalan, membangun *attending* dengan cara saling menanyakan kabar, peneliti menjelaskan maksud kegiatan, tujuan kegiatan dan membuat kontrak atas kesepakatan bersama mengenai peraturan ketika berlangsungnya layanan, memberikan pengertian kepada anggota supaya dapat terbuka dalam menyampaikan pendapat. Menerapkan asas-asas dalam konseling dan menjelaskan kegiatan selanjutnya.

Treatment kedua dilakukan pada tahap peralihan, dimana kegiatan kedua bertujuan agar siswa siap untuk mengikuti kegiatan konseling dengan mengingatkan kembali topik, fokus dan komitmen siswa dalam mengikuti kegiatan. Membantu siswa untuk terbuka dan menjaga rahasia serta memelihara kepercayaan dan menumbuhkan keakraban dengan aktif dalam menyampaikan pendapat. Mengadakan kegiatan selingan seperti *ice breaking*. Memberikan contoh cara mendengarkan yang aktif. Menyampaikan sedikit mengenai kegiatan pada tahap selanjutnya dan menutup sesi konseling.

Treatment ketiga dilakukan pada tahap inti kegiatan mengacu pada aspek kecanduan *game online* yaitu menonjol. Pada kegiatan inti ini peneliti mengajak diskusi anggota kelompok mengenai sejauh mana konseli mengenal *game online*. Meminta anggota kelompok untuk mengamati dirinya sendiri yang merupakan tahap monitoring dan observasi diri pada teknik *self management*. Kemudian, anggota kelompok menuliskan apa yang dialami ketika bermain *game online* di lembar HVS. Peneliti mengeksplor masalah yang dialami oleh konseli melalui tulisan pengamatan diri.

Treatment keempat dilakukan pada tahap inti kegiatan mengacu pada aspek kecanduan *game online* yaitu *mood modification*. Pada kegiatan ini peneliti membahas permasalahan yang ditulis pada lembar HVS untuk dibahas bersama. Masih dalam tahap monitoring dan observasi diri pada teknik *self management*. Masing-masing anggota kelompok mengutarakan masalah yang dialami, mengurutkan permasalahan yang akan dibahas bersama-sama. Sesuai permasalahan yang paling *urgent* peneliti memilih subjek dengan inisial G untuk dibahas pertama kali dengan atas kesepakatan bersama.

Treatment kelima dilakukan pada tahap inti kegiatan mengacu pada aspek kecanduan *game online* yaitu toleransi. Pada kegiatan ini konselor memilih 2 subjek terpilih untuk dibahas masalahnya pada inisial ADNS dan QNAZ atas kesepakatan bersama. Peneliti meminta anggota kelompok lain untuk turut serta menanggapi permasalahan yang dialami subjek terpilih. Setelah, permasalahan kedua subjek selesai dibahas, peneliti meminta masing-masing anggota kelompok untuk menuliskan target tingkah laku yang ingin dicapai pada masa yang akan datang yang merupakan tahap evaluasi diri dalam teknik *self management*.

Treatment keenam dilakukan pada tahap inti kegiatan mengacu pada aspek kecanduan *game online* yaitu *withdrawal*. Pada kegiatan ini membahas permasalahan siswa subjek terpilih dengan inisial EF dan MRM. Kemudian, peneliti membandingkan tingkah laku yang dialami dengan target tingkat laku siswa. Peneliti meminta siswa untuk menuliskan pengurangan waktu bermain *game online*. Peneliti meminta anggota kelompok untuk menerapkan pengurangan waktu bermain *game online* di rumah merupakan tahap evaluasi pada teknik *self management*.

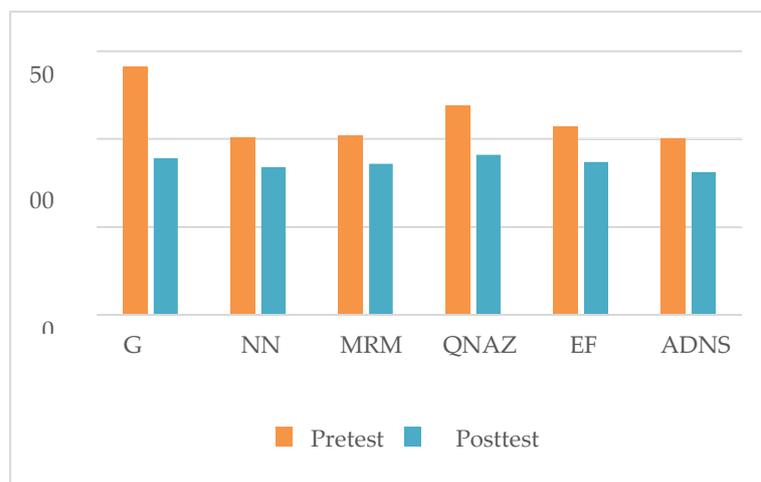
Treatment ketujuh dilakukan pada tahap inti kegiatan mengacu pada aspek kecanduan *game online* yaitu konflik. Pada tahap ini membahas permasalahan subjek

terpilih dengan inisial NN. Membahas pengalaman masing-masing kelompok dalam menerapkan target waktu bermain dan tingkah laku yang ingin dicapai, kegiatan ini merupakan tahap evaluasi diri pada teknik self management. Masing-masing anggota kelompok menyampaikan kesan selama menerapkan perubahan tingkah laku.

Treatment kedelapan dilakukan pada tahap inti kegiatan mengacu pada aspek kecanduan *game online* yaitu relapse. Pada tahap ini peneliti meminta anggota kelompok untuk menyampaikan keputusan yang akan dilakukan selanjutnya, merupakan tahap pemberian penguatan dan penghapusan teknik *self management*. Selanjutnya, peneliti meminta anggota kelompok untuk menerapkan keputusan yang dipilih untuk mengurangi kecanduan *game online*. Diharapkan setiap anggota mampu menyemangatkan dirinya sendiri dan saling mengingatkan. Kemudian pada tahap penutup dilakukan pada hari yang sama dengan menutup secara penuh kegiatan konseling kelompok.

Setelah *treatment* selesai, siswa dengan subjek terpilih tersebut diminta untuk mengisi skala *posttest* kecanduan *game online* untuk mengetahui apakah terdapat penurunan atau tidak dari sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Pundong pada bulan Juli 2020. Pengambilan keputusan menggunakan uji *t-test paired sample test* dengan bantuan program SPSS 25.

Berdasarkan hipotesis yang ditetapkan pada penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi siswa yang mengalami kecanduan *game online* menunjukkan bahwa hipotesis diterima sehingga dapat diartikan adanya efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 1. Penurunan skor kecanduan game online

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat bahwa kondisi awal tiap siswa dengan subjek terpilih masuk dalam kategori tinggi dan sedang dengan skor nilai *pretest* di atas 100, kemudian setelah melakukan *treatment* atau layanan konseling kelompok teknik *self management* mengalami penurunan skor menjadi dibawah 100. Pengambilan keputusan dalam penelitian dilakukan menggunakan uji *t-test paired sample test* di bawah ini:

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST – POST TEST	25,333	13,736	5,608	10,919	39,748	4,518	5	0,006

Tabel 2. Hasil uji *t*-test kecanduan game online pada siswa

Pengambilan keputusan dengan uji *t*-test SPSS 25 didasarkan pada : (a) jika nilai Sig. (2-tailed) < taraf signifikan maka H_0 ditolak, H_a diterima, (b) jika nilai Sig. (2-tailed) > taraf signifikan maka H_a ditolak, H_0 diterima. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,006. Dalam penelitian ini nilai signifikan (α) sebesar 0,05 sehingga nilai Sig. (2-tailed) < taraf signifikan yaitu 0,006 kurang dari (<) 0,05 sehingga dapat dinyatakan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pundong.

Siswa yang bermain *game online* dan sudah termasuk kecanduan karena bermain game lebih dari 3 kali sehari. Siswa bermain game selama 6 jam perhari artinya lebih dari 5 jam dengan minimal 3 kali sehari, setiap kali bermain bisa 2 sampai 3 kali *login*. Sesuai dengan dengan karakteristik kecanduan *game online* tingkat tinggi yaitu anak tersebut mengakui jarang komunikasi dengan orang tua juga sangat pendiam, berbicara ketika hanya diperlukan. Anak yang mengalami kecanduan *game online* ditandai dengan penarikan dirinya terhadap lingkungan sekitar, tidak pernah bersosialisasi dengan lingkungan, tidak tertarik dengan organisasi dan merasa sulit berteman karena sulit mencari topik pembicaraan pada teman. Dapat dilihat bahwa bermain *game online* secara berkelanjutan dapat membuat siswa tidak memiliki hasrat untuk bersosialisasi dan berteman, karena hanya fokus pada dunia *game* atau dunia maya.

Hal tersebut dapat menjadi pengetahuan baru mengenai efek negatif kecanduan *game online* dilihat dari aspek sosial. Penemuan kedua terlihat pada siswa yang malas makan akibat terlalu fokus pada permainan *game online*. Beberapa siswa mengalami kecanduan *game online* tingkat sedang dengan bermain *game online* mayoritas 2 sampai 3 jam dalam sehari yang artinya sejalan dengan karakteristik kecanduan *game online* tingkat sedang siswa sulit mengendalikan emosi, sehingga sering berkata kasar atau tidak baik. Sejalan dengan menurunnya konsentrasi belajar sehingga menghambat peningkatan akademiknya. Terdapat siswa yang mengalami gangguan pada kesehatan fisik yang jika dibiarkan akan merusak tubuh (Ikbal et al., 2021). Hasil dari penelitian terdapat dua efek negatif kecanduan *game online* pada siswa, yang dapat dilihat dari aspek sosial dan kesehatan. Siswa yang tidak bergairah dalam bersosialisasi karena menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dan siswa yang mengabaikan kebutuhan primer karena fokus bermain *game online*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* pada siswa yang tinggi dapat dikurangi dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Diharapkan dapat membuat siswa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari dalam aspek sosial, akademik, dan lain-lain. Hasil yang diperoleh dari pengolahan data uji *t-test* nilai Sig. (2-tailed) < taraf signifikan yaitu sebesar $0,006 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Temuan yang terdapat pada penelitian ini yaitu terdapat siswa yang tidak dapat bersosialisasi dengan baik karena hanya menghabiskan waktu untuk bermain *game* dirumah, sehingga merasa takut untuk berkomunikasi dengan teman sebaya karena tidak memiliki topik pembicaraan, mengacu pada dampak negatif kecanduan *game online* pada aspek sosial. Selaras dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *self management* terbukti efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pundong. Saran penelitian bagi guru Bimbingan dan Konseling yaitu sebagai referensi dalam melakukan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

REFERENSI

- Alamri, N. (2015). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1). <https://media.neliti.com/media/publications/107440-ID-layanan-bimbingan-kelompok-dengan-teknik.pdf>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). *Teknik Self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Hitmadita, C. (2019). *Keefektifan konseling kelompok teknik Self-Management untuk mereduksi nomophobia pada siswa kelas XII MIPA SMA Negeri 2 Bantul tahun ajaran 2019/2020*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Ikkbal, I., Rezza Septian, M., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2021). *Profil Tingkat Kecanduan Game online Peserta Didik Kelas X MA Plus Al Mujammil Garut*. *Fokus*, 4(1).
- Komalasari, Gantina., W. Eka., K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling* (Cetakan Pertama). PT Indeks.
- Novrialdy, E. (2019). *Kecanduan Game online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). *Hubungan Kecanduan Game online Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171.
- Prasetiawan, H. (2016). *Upaya Mereduksi Kecanduan Game online Melalui Layanan Konseling Kelompok*. In *Jurnal Fokus Konseling* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

- Rizma, & Henry Aditia Rigianti. (2021). *Fenomena Game online Di Kalangan Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Pedagogos: Jurnal Pendidikan STKIP Bima*, 3(2), 41–48. <https://doi.org/10.33627/gg.v3i2.505>
- Saka, A., & Wirastania, A. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya* (Vol. 38, Issue 2).
- Sri, Adiningtiyas, W., & Pd, M. (2017). *Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game online (The Role Of Teachers In Overcoming Addiction To Online Games)*. In *Jurnal KOPASTA* (Vol. 4, Issue 1). www.journal.unrika.ac.id/jurnalKOPASTA
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Cetakan-23, Vol. 2). Alfabeta.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 1, Issue 2).
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2017). *Kecanduan internet : panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan* (Cetakan I). Pustaka Pelajar.