

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* terhadap Intensitas Kecanduan Game

Nurul Jannah*^{ID}, Winda Ade Ariani^{ID}, Widya Kartika Sari^{ID}
Universitas Prof Dr Hazairin SH Bengkulu, Indonesia
✉ nuruljannahbkl@gmail.com

Submitted:
2022-10-20

Revised:
2022-11-05

Accepted:
2022-11-24

Copyright holder:
© Jannah, N., Ade Ariani, W., & Sari, W. K. (2022)

This article is under:



How to cite:

Jannah, N., Ade Ariani, W., & Sari, W. K. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Intensitas Kecanduan Game. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.411>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *This study aims to reduce game addiction of class XI IPS students of SMA N 1 Bengkulu Tengah through group guidance services with self-management techniques. These services and techniques aim to assist students in managing their own behavior to change it, especially in game addiction. This study uses a quasi-experimental research method (quasi-experimental). The population in this study were students of SMA N 1 Bengkulu Tengah. Sampling using purposive sampling technique with one group consisting of 10 people. The selection is based on the criteria for game addiction which is in the high category. Data collection using a game addiction questionnaire. The data analysis technique used descriptive percentage. The results of the analysis obtained that the average value of students' game addiction for the pretest was 108.90 in the high category. While the average value of student game addiction for the posttest is 74.00 in the low category. Thus, descriptively it can be said that there is a decrease in the average value of game addiction between the pretest and posttest. To test the hypothesis, the Mann Withney test was used. The results of the study obtained that group guidance with self-management techniques was very effective in reducing the intensity of game addiction in students.*

KEYWORDS: *Group Guidance, Self-Management, Gaming Addiction*

PENDAHULUAN

Era globalisasi merupakan era perkembangan ilmu teknologi informasi dan komunikasi yang telah menghasilkan berbagai produk teknologi yang memiliki nilai dan manfaat yang tidak terhitung jumlahnya, sehingga mempermudah setiap orang dalam dunia pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, bahkan hiburan. *Game* merupakan salah satu yang populer dan menarik saat ini di kalangan siswa. Menurut (Adams, 2014) *game* adalah permainan dengan aturan petualang, strategi petualang, simulasi dan bentuk *role-playing*, dengan aturan permainan, sehingga membuat pemain senang karena mendapatkan kepuasan yang dapat diakses oleh banyak orang, dan ada yang tersambung ke internet melalui komputer, laptop, ponsel, dan tab. Bermain *game* bisa menghilangkan kebosanan dan stress, tetapi jika bermain *game* terlalu lama, tidak bisa mengatur waktu, bahkan tidak dapat mengendalikan diri, maka akan menjadi ketagihan atau kecanduan (Lee & Holim, 2017) Penelitian Ng dan Wiemer (dalam Young & Abreu, 2017) menunjukkan bahwa 80% pemain bermain *game* selama lebih dari 8 jam dalam satu sesi, begitu juga hasil penelitian (Yee,

2006) 60% remaja bisa menghabiskan waktu hingga 10 jam atau lebih dalam satu sesi permainan, sangat besar dampak negatif jangka panjang bagi generasi muda yang kecanduan *game* seperti kesehatan, kepribadian, pendidikan dan lingkungan sosial (Rini, 2011).

Menurut (Price, 2011) kecanduan *game* adalah seseorang yang ingin bermain terus dan menghabiskan lebih banyak waktu sehingga individu tidak dapat mengontrol dirinya dalam saat bermain, kecanduan *game* merupakan bentuk kecanduan yang ditunjukkan dengan perilaku yang tidak sehat dan mendapatkan kepuasan tersendiri sehingga sulit berhenti atau membatasi perilaku tersebut. Sama halnya dengan temuan Jannah (2015) juga membuktikan hal tersebut, bahwa siswa yang kecanduan *game* akan mempengaruhi motivasi belajarnya. Selain itu hasil penelitian Jannah (2019) tentang kecanduan *game* siswa termasuk dalam kategori *tolerance*, yang artinya orang yang kecanduan *game* tidak dapat mengendalikan dirinya untuk berhenti bermain *game*, karena orang tersebut mendapatkan kepuasan sendiri saat bermain *game*, sehingga pemain menghabiskan waktu mereka dan menganggap bermain *game* lebih penting dari aktivitas lainnya serta mereka secara pribadi tidak bisa mengendalikan dirinya. Karena kurangnya pengendalian diri terhadap kecanduan *game* dikalangan siswa, disinilah peran bimbingan dan konseling memberikan pelayanan pada siswa, berdasarkan penelitian, sebelumnya Tumiyem & Sembiring (2019) menyatakan bahwa program bimbingan dan konseling signifikan dalam mengurai kecanduan *game* pada siswa, kemudian hasil penelitian Vitnalia (2013) diketahui bahwa Penerapan Konseling dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

Wujud penurunan kecanduan *game online* siswa yaitu dapat dilihat dari perubahan perilaku mereka yang mayoritas berhasil. Sama halnya dengan hasil penelitian Fazny (2022) menyatakan bahwa secara umum layanan bimbingan kelompok dapat mencegah perilaku kecanduan *game*. Layanan bimbingan kelompok disebut layanan utama dalam bimbingan dan konseling, karena layanan bimbingan kelompok dilakukan sekelompok orang melalui dinamika kelompok dengan berinteraksi, mengeluarkan pendapat dan memberikan tanggapan, pemimpin kelompok memberikan informasi yang bermanfaat guna untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal (dalam Prayitno, 2012). Tujuan bimbingan kelompok adalah membantu individu mengembangkan keterampilan sosial khususnya dalam hal komunikasi, serta merumuskan dan merencanakan keputusan kehidupan masa depan (Utami, 2022). Hasil temuan Almari (2015) layanan bimbingan kelompok berdampak pada penurunan perilaku terlambat kesekolah dengan menggunakan teknik *self management*, dimana layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dapat membantu siswa dalam mengelola dirinya sendiri untuk merubah perilaku sehingga siswa dapat mengambil keputusan mengenai hal yang berkaitan dengan perubahan perilaku, khususnya yang terkait dengan perubahan perilaku yang ingin dikendalikan atau diubah.

Self management merupakan strategi individu untuk mengelola perilakunya sendiri (Komalasari, 2011; Sinaga, 2022). Teknik *self management* memiliki beberapa komponen dasar yaitu penentuan perilaku sasaran, pemantauan perilaku, pemilihan proses yang akan diterapkan, pelaksanaan proses, dan evaluasi efektivitas proses. Menurut Cormier (dalam Alamri, 2015) *self management* adalah strategi perubahan perilaku di mana orang yang sedang berkonsultasi memandu perubahan perilaku mereka dan manajemen diri mengajarkan orang untuk menggunakan teknik untuk menangani perilaku bermasalah, perubahan, dan manajemen diri dapat membantu siswa memutuskan perilaku tertentu untuk dikendalikan atau diubah. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan *self management* merupakan strategi pengubahan tingkah laku

dalam mengendalikan diri dan emosinya sendiri sedemikian rupa sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas dan memiliki kepekaan pada hati. Tujuan dari *self management* adalah untuk memungkinkan individu berada dalam keadaan yang menghambat perilaku yang ingin mereka hilangkan, dan belajar untuk mencegah perilaku atau masalah yang tidak perlu, sehingga individu dapat mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan mereka (Setiawan, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan gejala kecanduan *game* yang berpengaruh negatif pada siswa, hal ini mendorong peneliti untuk meneliti Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap intensitas kecanduan *game* pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental) yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini Siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, pemilihan didasarkan atas kriteria yang tingkat kecanduan *game*nya tinggi. Disamping sampel tujuan, juga ditetapkan sampel kuota yaitu 1 kelompok sebanyak 10 orang, hal ini didukung oleh (Prayitno & Erman, 2004) menyatakan jumlah anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok seyogyannya jumlah peserta antara 5 sampai 10 orang agar kelompok lebih efektif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecanduan *game* yang disusun dalam bentuk *Skala Likert*. Data yang diperoleh dari hasil pengadministrasian angket akan di olah dengan memberikan skor pada masing-masing butir pernyataan positif dan negatif serta terdiri dari lima jawaban. Angket yang digunakan telah di uji validitas sehingga di dapatkan 30 item pernyataan yang valid. Kemudian berdasarkan hasil uji reliabilitas angket kecanduan *game* memperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,870, yang artinya angket kecanduan *game* berada pada rentang koefisien reliabilitas instrumen yang baik, sehingga angket telah memenuhi syarat dan layak untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini pertama analisis data dengan deskriptif presentase. Kedua menguji hipotesis digunakan uji *Mann Withney* dengan bantuan *SPSS* versi 20.0. Pengambilan keputusan hipotesis dalam uji Mann Whitney apabila *Assym.Sig (2 tailed) < 0.05* maka *Ho* ditolak. Artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap intensitas kecanduan games pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terlebih dahulu menentukan sampel penelitian, dengan memberikan tes awal (*pretest*) yang tujuannya untuk mengetahui tingkat intensitas kecanduan *game* siswa sebelum diberikan *treatment*. Siswa yang memiliki tingkat intensitas kecanduan *game* tinggi akan diberikan *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok dengan 4 tahapan yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran, dan materi tentang kecanduan *game* dengan teknik *self management*. Setelah diberikan *treatment* siswa kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan atau penurunan intensitas kecanduan *game* sebelum dan setelah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Berdasarkan hasil pengolahan data intensitas kecanduan *game* sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* diperoleh data dapat dilihat pada tabel

Tabel 1. Frekuensi intensitas kecanduan *game* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

| Interval | Kategori | Sebelum (<i>Pretest</i>) | | Setelah (<i>Posttest</i>) | |
|------------|--------------------|----------------------------|------|-----------------------------|------|
| | | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| ≥ 127 | Sangat Tinggi (ST) | 2 | 20% | 0 | 0 |
| 103 – 126 | Tinggi (T) | 5 | 50% | 0 | 0 |
| 79 – 102 | Sedang (S) | 3 | 30% | 3 | 30% |
| 55 – 78 | Rendah (R) | 0 | 0 | 7 | 70% |
| ≤ 54 | Sangat Rendah (SR) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 10 | 100% | 10 | 100% |
| Minimum | | 83 | | 54 | |
| Maximum | | 132 | | 100 | |
| Mean | | 108,90 | | 74,000 | |

1. Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui intensitas kecanduan *game* siswa berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 5 orang atau dapat dipersentasekan 50% dengan nilai mean 108,90 sedangkan intensitas kecanduan *game* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berada pada kategori rendah dengan frekuensi 7 orang atau dapat dipersentasekan 70%. Dengan nilai mean 74,000, dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata intensitas kecanduan *game* siswa antara *pretest* dengan *posttest*.

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara data *pretest* dan *posttest* intensitas kecanduan *game* siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam penelitian ini digunakan uji Mann Withney dengan bantuan SPSS 20.0. hasil perhitungan disajikan dalam Tabel 2. Berdasarkan tabel 2, nilai Assym.Sig (2-tailed) menunjukkan sig $0.001 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Dengan kata lain, Ada perbedaan antara intensitas kecanduan *game* siswa *pretest* dan *posttest*. Artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self manangement* berpengaruh terhadap penurunan intensitas kecanduan *game* pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah.

Hasil penelitian menunjukkan intensitas kecanduan *game* pada siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk *pretest* nilai *mean* sebesar 108,90 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan perkembangan teknologi dan komunikasi sangat diminati oleh kalangan remaja atau siswa, salah satunya *game*. *Game* digunakan sebagai hiburan untuk mendapatkan kesenangan, menghilangkan kebosanan dan stress, tetapi jika bermain *game* terlalu lama, tidak bisa mengatur waktu, bahkan tidak dapat mengendalikan diri, ketidak pedulian terhadap resiko negatif, maka akan menjadi ketagihan atau kecanduan. Brian dan Peter (2005) potensi penggunaan *game* secara berlebihan akan menyebabkan kecanduan, sangat besar dampak negatif jangka panjang bagi generasi muda yang kecanduan *game* seperti kesehatan, kepribadian, pendidikan dan lingkungan sosial (Rini, 2011). Temuan Jannah (2015) sebelumnya juga membuktikan hal tersebut, bahwa siswa yang kecanduan *game* akan mempengaruhi motivasi belajarnya. Selain itu

Tabel 2. Uji Perbedaan intensitas kecanduan *game* *pretest* dan *posttest*

| Intensitas Kecanduan <i>Game</i> Siswa | |
|--|-------------------|
| Mann-Whitney U | 7,000 |
| Z | -3,250 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,001 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,000 ^b |

hasil penelitian Jannah (2019) tentang kecanduan *game* siswa termasuk dalam kategori *tolerance*, yang artinya orang yang kecanduan *game* tidak dapat mengendalikan dirinya untuk berhenti bermain *game*, karena orang tersebut mendapatkan kepuasan sendiri saat bermain *game*, sehingga pemain menghabiskan waktu mereka dan menganggap bermain *game* lebih penting dari aktivitas lainnya serta mereka secara pribadi tidak bisa mengendalikan dirinya.

Oleh karena itu siswa perlu perlakuan bimbingan dan konseling agar siswa dapat menyadari apa yang mereka lakukan sangat memberikan kerugian dan berpengaruh terhadap dirinya. Peran bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam pengendalian dirinya terhadap perilaku dan pikiran yang berlebihan saat bermain *game*. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* diharapkan dapat membantu siswa dalam mengelola dirinya sendiri agar dapat merubah perilaku sehingga siswa dapat mengambil keputusankhususnya yang terkait dengan perubahan perilaku yang ingin dikendalikan atau diubah seperti kecanduan *game*. Menurut Prayitno (2004) pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa agar mendapatkan kesempatan untuk berpendapat, memiliki pemahaman yang objektif, dapat berfikir secara positif, serta melakukan kegiatan yang mendapatkan hasil yang diinginkan.

Sama halnya dengan Rusmana (2009) berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok agar dapat belajar aktif, pengembangan wawasan, sikap serta mencegah timbulnya masalah dalam diri. Menurut Cormier (dalam Alamri, 2015) *self management* adalah strategi perubahan perilaku di mana orang yang sedang berkonsultasi memandu perubahan perilaku mereka dan manajemen diri mengajarkan orang untuk menggunakan teknik untuk menangani perilaku bermasalah. perubahan, dan manajemen diri dapat membantu siswa memutuskan perilaku tertentu untuk dikendalikan atau diubah. Berdasarkan uraian diatas maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan salah satu bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok untuk pengembangan wawasan individu dalam melakukan kegiatan positif, serta merupakan strategi pengubahan tingkah laku dalam mengendalikan diri dan emosinya sendiri sehingga berdampak baik pada pelaksanaan tugas dan memiliki kepekaan pada hati.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan intensitas kecanduan *game* pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terlihat dari table 1 diperoleh hasil *posttest* nilai *mean* 74,000 dengan kategori rendah, hasil analisis ini didapatkan dari kegiatan yang diberikan kepada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi intensitas kecanduan *game* pada siswa, ditunjukkan dari perubahan perilaku mengontrol diri dalam bermain *game* dan kebiasaan dari siswa serta penurunan hasil *pretest* dan *posttest* intensitas kecanduan *game*. Artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sangat efektif dapat mengurangi intensitas kecanduan *game* pada siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Alamri (2015) layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* berdampak pada penurunan perilaku terlambat kesekolah dan indikator keberhasilan juga meningkat, kemudian penelitian Nija dan Lianawati (2020) bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa, sama halnya dengan penelitian Ali (2020) bahwa teknik *self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan *game online*. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi intensitas kecanduan *game* siswa secara signifikan dengan efektif, yang dibuktikan dari hasil penelitian adanya perubahan perilaku mengontrol diri dalam bermain *game* dan kebiasaan

dari siswa serta penurunan persentase intensitas kecanduan *game* sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self manangement* dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self manangement*, yang artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sangat efektif dalam membantu mengurangi intensitas kecanduan *game* pada siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan. Intensitas kecanduan *game* siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terjadi penurunan dengan kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi intensitas kecanduan *game* pada siswa secara signifikan. Artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sangat efektif dapat mengurangi intensitas kecanduan *game* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. (2014). *Fundamentals of game design*. Pearson Education. [Google Scholar](#)
- 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://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Ali, N. (2020). *Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar). [Google Scholar](#)
- Brian dan Peter. Wiemer-Hastings. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*, 8(2), 110-113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>
- Fazny, B. (2022). Peningkatan Pemahaman Kepribadian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan Penugasan Essai Refleksi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 209-216. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.193>
- Jannah, N., & Sari, W. K. (2019). Analisis tingkat kecanduan game pada siswa serta implikasi dalam bimbingan dan konseling. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 14-19. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v4i1.807>
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200-207. <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*. [Google Scholar](#)
- Lee, I., Yu, C. Y., & Lin, H. (2007). Leaving a Never-Ending Game: Quitting MMORPGs and Online Gaming Addiction. In *DiGRA Conference*. [Google Scholar](#)
- Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 154-160. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42428>
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*, 3. [Google Scholar](#)
- Prayitno, P. (2012). Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. *Padang: Universitas Negeri Padang*. [Google Scholar](#)
- Price, H. O. (2011). *Internet addiction*. Nova Science Publisher's, Incorporated. [Google Scholar](#)
- Rini, A. (2011). Menanggulangi kecanduan game online pada anak. *Jakarta: Pustaka Mina*, 28. [Google Scholar](#)

- Rusmana, N. (2009). Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi). *Bandung: Rizqi*. [Google Scholar](#)
- Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022). Efektivitas Konseling Self Management dalam Mereduksi Problematic Smartphone Use. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 117-122. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.171>
- Sinaga, M. H. P., Qurrata, K., & Andini, V. (2022). Pola Pelaksanaan Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 110-116. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.166>
- Tumiyem, T., & Sembiring, D. N. B. (2019). Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(1). <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v8i1.6710>
- Utami Fitri, H., Putra, B. J., Anggraini, C. L., & Marianti, L. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 403-408. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.304>
- Vitnalia, R. A. D. H. E. S. T. I. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Membantu Menangani Kecanduan Game Onlie Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Krian. *Jurnal BK UNESA*, 1(1). [Google Scholar](#)
- Young, K., dan Abreu., C.N. 2017. *Kecanduan Internet Panduan Konseling Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [Google Scholar](#)