

Mengatasi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management

Silva Zelika¹, Masturi², Santoso³

Universitas Muria Kudus

Email: Silvaava18@gmail.com¹, masturi@umk.ac.id², santoso.bk@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Online Games

Behavioristic Counseling

Self Management

Abstract

This study aims to: 1) describe the factors that cause the habit of playing online games in seventh grade students of SMP Negeri 2 Gebog Kudus. 2) Helping overcome the habit of playing online games through behavioristic counseling with Self Management techniques for seventh grade students of SMP Negeri 2 Gebog Kudus. Based on the results of the study, it can be concluded that the factors that cause the habit of playing online games are two factors, namely internal and external, there are several factors that cause CNKA and MHAR to have the habit of playing online games, including: lack of self-control within the counselee, so CNKA and MHAR do not anticipate negative impact arising from playing online games excessively and continuously. The counselee has a habit of playing online games from the counselee's environment that is less controlled, because he sees many of his other friends playing online games. After counseling with a behavioristic approach and self-management techniques, CNKA and MHAR were able to eliminate their maladaptive behavior and were able to manage themselves well.

Pendahuluan

Perkembangan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi di era zaman modern sekarang ini sudah berkembang sangat pesat. Manusia telah di manjakan oleh dunia digital, selama pemanfaatan teknologi pada batas yang normal dan wajar tentu tidak akan mengganggu dan meresahkan, justru akan banyak membantu dalam segala aspek kehidupan. Dunia digital yang di gemari anak-anak dan remaja dalam mengisi waktu luang yaitu *handphone*, komputer, dan video *game*, ketiga teknologi itu begitu dekat dengan dunia anak-anak dan remaja saat ini. Kondisi yang memprihatinkan adalah kebiasaan anak-anak dan remaja menggunakan ketiga teknologi tersebut untuk bermain *game* melebihi batas normal, bebas dan tidak bertanggung jawab.

Masyarakat luas memiliki beberapa cara untuk memenuhi kebutuhan akan hiburan pada diri masing-masing individunya sendiri. Hiburan yang tidak terbatas ruang, waktu, biaya, maupun usia seperti bermain merupakan menjadi salah satu alternatif hiburan yang dapat dengan mudah dilakukan oleh masyarakat terutama siswa pelajar. Seiring dengan perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi itu sendiri sehingga komunikasi antar manusia dapat dilakukan dengan



berbagai alat atau sarana yang lain, contoh salah satunya sarana untuk penyegaran bisa berkomunikasi dengan orang lain dan mengasah otak yaitu bermain *game online*, *Game online* menjadi salah satu permainan yang banyak sekali diminati masyarakat apalagi dikalangan anak sekolah menengah pertama (SMP).

Menurut Henry (2010: 282) *game online* merupakan sebuah permainan yang tidak bisa dipisahkan dari dunia anak yang masih ingin bermain, *game online* menjadi sebuah permainan audio visual yang akan menjadikan mereka bahagia dengan permainan tersebut. Sedangkan menurut Young (2009: 37) mengatakan bahwa *game online* merupakan permainan yang dimainkan secara *online* dengan fasilitas *online* via internet yang menawarkan fasilitas lebih dibandingkan dengan *game* biasa. Karena pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain diseluruh penjuru dunia melalui *chatting*.

Jadi secara umum *game online* merupakan sebuah jenis video *game* permainan yang hanya bisa dijalankan apabila sebuah perangkat komputer atau *smartphone* yang digunakan untuk bermain *game* terhubung dengan jaringan internet yang bisa dimainkan kapanpun dengan banyak orang dari berbagai tempat dan daerah. Semakin lama orang memainkan *game* maka semakin menyenangkan. Banyak orang yang tertarik dengan *game online* karena tipe permainannya sangat bervariasi contohnya permainan perang, petualangan, perkelahian dan *game online* jenis lainnya. Tidak kalah juga dari tampilan, resolusi gambar, gaya bermain, grafis permainannya dan lain sebagainya.

Game online terdiri dari banyak jenis mulai dari permainan yang sederhana berbasis teks sampai permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang dapat ditempati oleh banyak pemain. Semakin menariknya suatu permainan maka semakin banyak orang yang memainkan *game online* tersebut. Banyak orang yang memanfaatkan waktu luangnya untuk bermain *game online* yang berguna untuk refreshing atau menghilangkan rasa jenuh karena faktor dari kegiatan sehari-hari seperti kerja, belajar maupun dari faktor yang lainnya. *Game online* sudah menjadi gaya hidup dan tren terbaru yang banyak diminati dan mempunyai penggemar yang luar biasa banyak mulai dari anak-anak sampai orang tua juga.

Game online berkembang sangat pesat dan banyak yang berminat bermain *game online* karena seseorang tidak hanya bermain sendiri melainkan dapat bermain bersama dengan banyak orang dari berbagai lokasi daerah yang berbeda sampai antar bangsa dan antar negara. *Game online* merupakan media bermain yang membutuhkan biaya akses, individu harus membayar sejumlah biaya untuk biaya akses internet dan biaya untuk membeli uang virtual yang lebih dikenal dengan istilah *Cash*. Dalam bermain *game online* seseorang memerlukan *cash* untuk membeli beberapa perlengkapan bermain. *Game online* diyakini sebagai ajang kompetisi untuk mengasah kemampuan kecepatan berpikir dan melakukan latihan pada otak pada saat bermain.

Yang mendominasi memainkan *game online* yaitu mulai kalangan pelajar, dari SD, SMP, SMA maupun mahasiswa. Pelajar yang sering memainkan suatu

game online akan menyebabkan anak menjadi ketagihan. Ketagihannya memainkan *game online* akan berdampak baginya, terutama dari segi akademik karena masih dalam usia sekolah dan menurunnya minat belajar anak karena lebih asik bermain *game* dari pada belajar.

Maraknya *game online* menyebabkan pemain menjadi bermain *game* secara terus menerus yang intensitas waktu permainannya sangat lama. Jika pemain sudah kebiasaan bermain *game online* maka akan sangat sulit untuk lepas dari permainan tersebut. *Game online* mempunyai dampak yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari *game online* yaitu memungkinkan pemain untuk melakukan sosialisasi virtual tanpa dibatasi ruang dan waktu, menjalin hubungan pertemanan bahkan pernikahan yang bermula dari bermain *game online* bersama, dapat membuka peluang bisnis dan mendapatkan lahan penghasilan tambahan.

Sedangkan dampak negatif dari bermain *game online* yaitu sosialisasi fisik berkurang karena pemain lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi di dunia maya, *game online* dapat mengacaukan manajemen waktu jika tidak diatur dengan baik, pikiran akan selalu terarah pada *game* terus menerus dan berakibat berkurangnya konsentrasi untuk belajar, rendahnya minat belajar dan menyebabkan turunnya hasil belajar bagi siswa, dapat merugikan bagi pemain karena waktu dan energinya terbuang dengan sia-sia. Jika siswa bermain *game online* berlangsung terus-menerus dalam waktu yang terlalu lama, diperkirakan menyebabkan siswa akan menarik diri pada pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, sehingga bisa membentuk kepribadian sosial, dimana anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 2 Gebog Kudus masalah yang dialami salah satu siswa kelas VII yaitu mengalami kebiasaan bermain *game online* yang berjenis *game* ML (*Mobile Legend*), FF (*Free Fire*) dan PUBG (*PlayerUnknown's Battlegrounds*). Perilaku siswa yang kebiasaan bermain *game online* yang dimaksudkan adalah siswa tidak bisa berkonsentrasi belajar sebelum dirinya bermain *game online* terlebih dahulu, prestasi belajar menurun, tidak semangat mengikuti pembelajaran sebelum bermain *game*, lebih mementingkan *game online* daripada tugas-tugas sekolah, dan kesulitan membagi waktu antara belajar dan bermain *game online*.

Sehubungan dengan hal tersebut, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Mengatasi Kebiasaan Bermain *Game Online* Melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMP Negeri 2 Gebog Kudus Tahun 2020/2021". Alasan peneliti memilih menggunakan konseling *Behavioristik* dan *Self Management* agar siswa dapat mengatasi kebiasaan bermain *game online*. Konseling *behavioristik* dengan teknik *Self Management* ini sangat tepat untuk mengatasi kebiasaan bermain *game online* yang dialami oleh siswa SMP Negeri 2 Gebog Kudus.

Menurut Young (2009: 37) mengatakan bahwa *game online* merupakan permainan yang dimainkan secara *online* dengan fasilitas *online* via internet yang menawarkan fasilitas lebih dibandingkan dengan *game* biasa. Jadi dapat peneliti

simpulkan kebiasaan bermain *game online* adalah kesenangan bermain *game* karena memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online*.

Menurut Komalasari, dkk (2014: 152) pendekatan konseling *behavioristik* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, Proses belajar tingkah laku bisa didapat melalui kematangan dan belajar. Sedangkan menurut Corey (2005: 195) mengatakan bahwa "Pendekatan konseling *behavioristik* tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa Konseling *behavioristik* adalah konseling yang berpusat pada tingkah laku dan proses belajar, manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, benar atau salah.

Menurut Komalasari, Wahyuni, & karsih (2011: 108) pengelolaan diri atau *Self Management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri, pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar. Dapat peneliti simpulkan bahwa cara penerapan teknik *Self Management* adalah dengan cara klien mengatur perilaku atau mengendalikan diri menjadi lebih baik. Dengan awalnya yang kurang begitu baik merubah untuk menjadi baik dan hal tersebut juga membutuhkan sebuah proses dan strategi yang harus dicapai.

Konseling *behavioristik* dan teknik *Self Management* ini sangat tepat untuk mengatasi masalah kebiasaan bermain *game online* yang dialami oleh siswa SMP Negeri 2 Gebog Kudus. Konseling *Behavioristik* dengan teknik *self management* dapat membantu siswa *memanagement* dirinya dan mengubah kebiasaan bermain *game online* menjadi tidak bermain *game online* melalui proses belajar. Untuk itu peneliti memerlukan penelitian dengan judul "Mengatasi Kebiasaan Bermain *Game Online* Melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMP Negeri 2 Gebog Kudus Tahun 2020/2021".

Metode Penelitian

Dalam rancangan penelitian ini peneliti menggunakan model penelitian studi kasus. Winkel (1999: 271) mengartikan studi kasus sebagai suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam yang tujuannya untuk memahami individualitas siswa dengan baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya. Menurut Nisbet dan Watt (1994) bahwa studi kasus merupakan suatu penyelidikan sistematis atas suatu kejadian kasus. Sedangkan menurut Rahardjo dan Gudnanto (2013: 249) bahwa studi kasus adalah suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif agar memperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu tersebut beserta masalah yang dihadapinya dengan tujuan masalahnya dapat terselesaikan dan memperoleh perkembangan yang baik.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat penulis simpulkan bahwa studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan sebagai metode untuk mendapatkan data tentang individu/klien yang berguna untuk menyelesaikan permasalahan klien. Ciri-ciri yang dimiliki studi kasus yaitu mengumpulkan data yang lengkap, sifatnya rahasia, kontinu, dilakukan secara ilmiah dan diperoleh dari berbagai sumber. Langkah-langkah dalam studi kasus yaitu pengumpulan data kasus/masalah, identifikasi kasus, analisis, diagnosis, prognosis, pemberian bantuan atau *treatment*, *follow-up* atau tindak lanjut.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif karena peneliti membahas tentang fenomena siswa yang kebiasaan bermain game online yang ada di SMP 2 Gebog Kudus. Menurut Strauss dan Corbin (2003: 4) penelitian kualitatif adalah penelitian yang temuan-temunya tidak diperoleh melalui statistik atau bentuk hitungan lainnya. Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 15) kualitatif adalah metode yang berlandaskan filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti tentang fenomena yang ada disekolah yaitu fenomena siswa yang kebiasaan bermain game online menggunakan konseling individu. Dalam melakukan praktik penulis mengidentifikasi atau memperoleh data tentang siswa melalui wawancara dengan guru BK, wali kelas, teman-temannya serta beberapa bukti dokumentasi siswa yang digunakan sebagai data dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

A. Pelaksanaan Konseling MHAR

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa MHAR mengalami masalah yaitu kebiasaan bermain *game online*. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli pada hari Senin 5 April 2021, hari Rabu 14 April 2021, dan hari Jumat 23 April 2021 diperoleh data bahwa MHAR mempunyai permasalahan yaitu mempunyai kebiasaan bermain *game online*, Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku MHAR yang kemana-mana selalu membawa *handphone* dan tidak ketinggalan selalu bermain *game online* dimanapun dan kapanpun MHAR berada.

Setiap hari MHAR memantau perkembangan *game online*, jika sehari MHAR tidak membuka aplikasi *game* ia merasa cemas. Ketika MHAR sudah bermain *game* maka lama permainannya bisa mencapai 3 jam lebih karena itulah MHAR tidak bisa *memanagement* waktunya dengan baik. MHAR tidak mampu membagi waktu antara bermain *game* dengan aktivitas penting yang lainnya. MHAR lebih mementingkan bermain *game online* daripada mengerjakan tugas sekolah ataupun mengerjakan aktivitas lainnya. Oleh karena itu peneliti menggunakan konseling *behavioristik* dengan teknik *Self Management* untuk membantu mengatasi permasalahan konseli MHAR yaitu kebiasaan bermain *game online*.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas terhadap konseli MHAR dapat dijelaskan faktor yang menyebabkan konseli MHAR mempunyai kebiasaan bermain *game online* adalah dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik atau faktor dari dalam diri individu yang menyebabkan konseli MHAR mempunyai

kebiasaan bermain *game online* adalah Ketidakmampuannya mengatur prioritas untuk membagi atau mengerjakan aktivitas penting lainnya dan Kurangnya *self-control* dalam diri konseli MHAR, sehingga konseli MHAR kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan dan terus menerus.

B. Pelaksanaan Konseling CNKA

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa CNKA mempunyai permasalahan yaitu mempunyai kebiasaan bermain *game online* sehingga CNKA tidak mampu *memanagement* dirinya dengan baik. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli pada hari Senin 5 April 2021, hari Rabu 14 April 2021, dan hari Jumat 23 April 2021 diperoleh data bahwa CNKA mempunyai kebiasaan yang tidak baik yaitu kebiasaan bermain *game online*, kebiasaannya tersebut sangat mengganggu aktivitas CNKA setiap hari. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku CNKA yang setiap hari selalu bermain *game online* sampai aktivitas yang lainnya banyak yang terbengkalai.

Setelah diadakan proses konseling menggunakan pendekatan *behavioristik* dengan teknik *Self Management* sebanyak tiga kali pertemuan dengan konseli CNKA, terdapat perubahan perilaku yang ditunjukkan CNKA. Pada pertemuan konseling pertama diawali dengan menggali informasi dan melakukan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara untuk mendapatkan data yang valid dan nyata tentang diri konseli CNKA. Kemudian setelah itu, menganalisis peristiwa yang mengawali dan mengikuti langkah dalam tingkah laku yang bermasalah didalam diri konseli CNKA, membantu serta memotivasi diri konseli, peneliti bersama dengan konseli CNKA menganalisis bersama apa yang menjadikan penyebab konseli mempunyai kebiasaan bermain *game online*.

Dari hasil penelitian dapat dijelaskan faktor penyebab yang menyebabkan konseli CNKA mempunyai kebiasaan bermain *game online* yaitu dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi yang pertama, adanya rasa bosan yang dirasakan CNKA ketika berada di rumah ataupun di sekolah dengan begitu CNKA melampiaskan rasa bosannya dengan bermain *game online*. Kedua, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk membagi atau mengerjakan aktivitas penting lainnya, CNKA belum mampu untuk *memanagement* waktu dengan baik. CNKA menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*, akhirnya kegiatan sekolah dan kegiatan lainnya terbengkalai.

Simpulan

1. Kasus Klien I (MHAR)

Berdasarkan hasil konseling yang telah peneliti lakukan sebanyak tiga kali yaitu tanggal 5 April 2021, hari Rabu 14 April 2021, dan hari Jumat 23 April 2021 di SMP 2 Gebog Kudus diketahui bahwa klien MHAR mengalami masalah kebiasaan bermain *game online*. Adapun faktor yang menyebabkan klien mengalami permasalahan tersebut adalah:

a. Faktor Penyebab

Faktor-faktor penyebab MHAR mengalami penyalahgunaan media sosial, ada dua faktor yaitu internal dan eksternal yang menyebabkan MHAR kebiasaan bermain game online, adapun penjelasannya sebagai berikut :

1) Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri MHAR yaitu konseli mempunyai kebiasaan bermain *game online* adalah Ketidakmampuannya mengatur prioritas untuk membagi atau mengerjakan aktivitas penting lainnya dan Kurangnya *self-control* dalam diri konseli, sehingga konseli kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan dan terus menerus. Konseli lebih mementingkan bermain *game online* daripada mengerjakan tugas sekolah ataupun mengerjakan aktivitas lainnya dan konseli selalu merasa cemas jika setiap hari tidak bisa bermain *game online*, setiap hari selalu bermain *game online* dan lama permainannya sampai 3jam lebih tanpa memikirkan dampak negatif yang akan terjadi jika bermain *game online* dengan durasi yang sangat lama.

2) Faktor Eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri MHAR yaitu konseli mempunyai kebiasaan bermain *game online* adalah dari lingkungan konseli yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang asik bermain *game online*

b. Penerapan Konseling Behavioristik

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan terhadap klien MHAR dengan permasalahan kebiasaan bermain game online dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalian masalah, menentukan faktor-faktor penyebab pemahaman tentang masalah dan melakukan pencegahan masalah dengan memberikan bantuan berupa konseling behavioristik dengan teknik self management.

Perubahan yang ditunjukkan MHAR didalam dirinya untuk menjadi lebih baik, sudah mampu mengatasi permasalahannya sendiri dengan cara menghapus atau *uninstall* aplikasi *game* yang ada di *handphonenya* dan sudah mampu membagi waktu aktivitas kesehariannya. Pada pertemuan ketiga perubahan yang ditunjukan MHAR sangat baik, ia juga sudah dapat *memanagement* dirinya sendiri dengan baik.

2. Kasus Klien I (CNKA)

Berdasarkan hasil konseling yang telah peneliti lakukan sebanyak tiga kali yaitu tanggal 5 April 2021, hari Rabu 14 April 2021, dan hari Jumat 23 April 2021 di SMP 2 Gebog Kudus diketahui bahwa klien CNKA mengalami masalah kebiasaan bermain game online. Adapun faktor yang menyebabkan klien mengalami permasalahan tersebut adalah:

a. Faktor Penyebab

Faktor-faktor penyebab CNKA mengalami penyalahgunaan media sosial, ada dua faktor yaitu internal dan eksternal yang menyebabkan CNKA kebiasaan bermain game online, adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri CNKA yaitu adanya rasa bosan yang dirasakan CNKA ketika berada di rumah ataupun di sekolah dengan begitu CNKA melampiaskan rasa bosannya dengan bermain *game online*.

Kedua, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk membagi atau mengerjakan aktivitas penting lainnya, CNKA belum mampu untuk *memanagement* waktu dengan baik. CNKA menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*, akhirnya kegiatan sekolah dan kegiatan lainnya terbengkalai.

2. Faktor Eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri CNKA yaitu meliputi harapan orang tua yang terlalu melambung tinggi terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai macam kegiatan seperti les, karena orang tuanya takut jika anaknya tidak mampu menyesuaikan pembelajaran daring yang dilakukan akhir-akhir ini.

b. Penerapan Konseling Behavioristik

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan terhadap klien CNKA dengan permasalahan kebiasaan bermain game online dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalian masalah, menentukan faktor-faktor penyebab pemahaman tentang masalah dan melakukan pencegahan masalah dengan memberikan bantuan berupa konseling behavioristik dengan teknik self management. Perubahan yang ditunjukkan CNKA sudah bisa meninggalkan *game online* dan lebih disiplin mengerjakan tugas dari guru serta memprioritaskan aktivitas yang positif lainnya setiap hari. Melihat perubahan yang konseli CNKA tunjukkan maka dapat dikatakan proses konseling dengan pendekatan konseling *behavioristik* teknik *Self Management* yang peneliti dan konseli CNKA lakukan dikatakan berhasil, karena konseli CNKA sudah mampu mengatasi permasalahannya sendiri dan mampu mengelola dirinya sendiri dengan harapan tidak mengulangi lagi perilaku yang tidak diinginkan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ardanawati Ayu P. (2013). 1. Perilaku Konsumsi Game Online. Tersedia dalam <http://www.google.com/search?q=jurnal+online+fkip+uns&ie=utf-8&oe=utf.8> (diakses tanggal 01 Januari 2021 pukul 17.20 WIB).
- Corey, Gerald. (2005). *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Cormier, W. H. Dan Cormier L. S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey, California: Publishing Company.
- Djali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fauziawati, Wieke. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. Vol. 4, No. 2.
- Gunarsa, Singgih. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Teknik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Herdiansyah, Haris. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Henry, Samuel. (2010). *Cerdas dengan Game*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kartini, Kartono. (2001). *Psikologi Umum*. Bandung: Remaja Rosda.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Komalasari, Gantina, dkk. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Komalasari, Gantina, dkk. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Moleong, Lexy J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Merici, Angelia. (2017). Dampak Game Online Terhadap Psikologis Anak, [online]. Diakses dalam <http://www.academia.edu/6127239/>.
- Natawidjaja, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizky Press.
- Nisfah, Shoimatun. (2019). Penerapan Konseling Behavioristic Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan Diri Siswa Kelas XI SMA N 1 Nalumsari Jepara Tahun 2018/2019. Skripsi (Tidak diterbitkan). Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Prasetiawan, Hardi. (2016). Upaya Mereduksi. Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 2, No. 2. 116-125.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari, Lilis Ratna. (2012). *Teknik-Teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rahardjo, Susilo. dan Gudnanto. (2012). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Rahardjo, Susilo. dan Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana.
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Resminingsih & Astuti, Endang Sri. (2001). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono, (2004). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti, Krista. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*. Vol. 01, No. 01.

-
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Technique*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Winkel, WS. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Walgito, Bimo. (2005). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offse
- Willis, Sofyan S. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Young, K.S. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescencey. *The Americana Journal of Family Therapy*. 37. 355-372.