

## Restrukturisasi Kognitif dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game* Remaja

Anna Nur Sholihah

SMP Negeri 1 Kutorejo  
[annanur177@gmail.com](mailto:annanur177@gmail.com)

Submitted: 2019-03-17, Revised: 2019-03-17, Accepted: 2019-06-25

**Abstract:** *This study aims to look at the effectiveness of cognitive restructuring with group settings to reduce online game addiction in adolescents. This research used experiment method. The model was True Experiment Design. The research field was in SMP Negeri 1 Kutorejo (Junior High School). Population of this research was 50 students. Total sample of this research was 14 students. Average pretest score of experiment group is 76.71 with the minimum score is 73 and the maximum score is 80 while the average pretest score of experiment group is 42.43 with the minimum score is 34 and the maximum score is 64. Results of the research showed that there are significant differentiations between pre-test and post-test of experiment groups. Based on data analysis used Wilcoxon test obtained values on Asymp table, Sig, (2-tailed) is 0,018, which means that smaller than actual level ( $\alpha=0,05$ ) while the control group obtained values on Asymp table, Sig, (2-tailed) is 0,915, which means bigger than the actual level ( $\alpha=0,05$ ).  $H_0$  refused and  $H_a$  accepted. It means that Rational Emotive Behavior (REB) approach that is used in group counseling is effective to reduce online games addiction among junior high school students.*

**Keywords:** *Rational Emotive Behavior Group counseling; Online Game addiction.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas restrukturisasi kognitif dengan setting kelompok untuk mengurangi kecanduan *online game* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *True Experiment Design*. Bidang penelitian berada di SMP Negeri 1 Kutorejo (SMP). Populasi dalam penelitian ini adalah 50 siswa. Jumlah sampel penelitian ini adalah 14 siswa. Skor pretest rata-rata kelompok eksperimen adalah 76,71 dengan skor minimal 73 dan skor maksimum 80 sedangkan skor pretest rata-rata kelompok eksperimen adalah 42,43 dengan skor minimal 34 dan skor maksimum 64. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen. Berdasarkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai pada tabel Asymp, Sig, (2-tailed) adalah 0,018, yang berarti lebih kecil dari tingkat sebenarnya ( $\alpha / 2 = 0,05$ ) sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai pada tabel Asymp, Sig, (2-tail) adalah 0,915, yang berarti lebih besar dari tingkat sebenarnya ( $\alpha / 2 = 0,05$ ).  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui. Ini berarti bahwa pendekatan konseling *Rational Emotive Behaviour* efektif untuk mengurangi kecanduan *online game* di kalangan siswa sekolah menengah pertama.

**Kata Kunci :** Restrukturisasi Kognitif, Kecanduan; *Game Online*

### Pendahuluan

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri serta peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Cowan, Willis, Miller, Mavhu, & Frewin, 2013). Remaja pada umumnya mengikuti berbagai perkembangan zaman dan mudah terpengaruh oleh gaya hidup di sekitarnya. Pada saat individu memasuki masa sekolah menengah bisa dikategorikan sebagai masa remaja (Habsy, 2017a).

Semakin modernnya zaman maka semakin canggih pula teknologinya, saat ini teknologi yang paling diminati para remaja adalah *smartphone*. Remaja lebih sering menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dari pada mencari bahan pelajaran. *Game* yang digemari saat ini adalah *online game* melalui *smartphone*, karena semakin mudah untuk dibawa kemanapun dan cukup praktis dalam penyimpanannya. Sehingga remaja semakin

sering memainkan *online game* di manapun dan kapanpun. *Online game* banyak sekali diminati oleh para remaja saat ini, seakan-akan *online game* menjadi *tren* (gaya hidup) bagi seorang remaja. Banyak sekali tempat-tempat yang menyediakan akses internet secara gratis sehingga memudahkan para remaja untuk bermain *online game*. Tersedianya tempat untuk mengakses internet memudahkan remaja untuk bermain *online game* bersama teman-teman sebayanya, apalagi tempat tersebut menyediakan makanan dan minuman membuat remaja betah berlama-lama di tempat yang menyediakan *Wifi*.

Salah satu permainan *online* yang saat ini digemari remaja adalah *game Mobile Legends bang-bang*. Dalam permainan ini pemain disuguhkan dengan ketegangan dan keterampilan dalam berperang setiap levelnya. Setelah mengetahui sensasi bermain *game Mobile Legends Bang-Bang* yang terus menerus didorong untuk menuntaskan ke *level* yang lebih tinggi membuat para remaja puas dan bangga. Sehingga remaja-remaja yang lain akan meniru dan berusaha untuk menuntaskan *level* agar tidak ketinggalan dengan teman-temannya. Hal inilah yang dikhawatirkan membuat para pelajar lupa akan kewajibannya sebagai pelajar, yaitu belajar.

Maraknya perkembangan dunia internet, membawa banyak pengaruh bagi pelajar. Salah satunya dengan kehadiran *online game*. Permainan *online game* memiliki sifat *adiktif* atau membawa candu (Ariantoro, 2016). Akibatnya anak yang sudah mengenal *online game* akan cenderung terpengaruh, baik secara langsung maupun tidak. Para pemain *online game* dapat menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain *game* dan tidak menghiraukan aktifitas lain yang penting seperti makan, minum atau belajar (Syahrani, 2015). Pada pagi, siang, sore, bahkan larut malam, para remaja terlihat asyik untuk bermain *online game*. King & Delfabro mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *online game* menganggap bahwa *games* merupakan suatu tempat yang dapat membantu mereka melupakan rasa kesepian sehingga mereka tidak membutuhkan kontak dengan sosial mereka (Siregar, 2013).

Kecanduan *online game* sebagai gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaannya yang mempengaruhi kemampuan penggunanya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan, dan sosial dimana telah membuat anak mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak. Anak mengabaikan hubungan sosial dengan teman-temannya dan akhirnya kehidupannya jadi tidak terkendali karena internet termasuk *online game* telah mengambil alih pikirannya (Syahrani, 2015). Kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian sosial akan menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara fisik serta psikologis (Habsy, 2018a)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Kutorejo Mojokerto, ditemukan adanya indikasi siswa yang terlalu sering bermain *online game* dialami oleh beberapa siswa kelas VIIA. Penelitian ini sangat penting untuk mengkaji tentang dampak *online game* bagi pelajar. Terdapat 6 siswa yang terindikasi mengalami kecanduan *online game* dengan waktu bermain dalam setiap hari selama 4-5 jam. Temuan data tersebut menunjukkan adanya keselarasan dengan pendapat Yermolayeva & Calvert, bermain *online game* setidaknya lebih dari empat jam/hari selama 3-4 hari berturut-turut dalam seminggu (Virilia & Setiadji, 2017).

Penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan ini pernah dilakukan oleh Ulfa, hasil penelitian menunjukkan bahwa *online game* berdampak pada perilaku negative (Ulfa & Risdayati, 2017). Ada pengaruh antara kecanduan *online game* terhadap perilaku remaja. Peneliti kedua oleh Setiadji, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *online game* dan keterampilan sosial pada pemain *game* dewasa awal, pemain *game* dewasa awal memiliki kecanduan terhadap pemain tersebut karena menjadikan *online game* sebagai peralihan dari masalah yang sedang mereka hadapi (Virilia & Setiadji, 2017). Hasil penelitian subjek menjadi ketergantungan

karena tersedianya fasilitas pendukung untuk bermain *game* di rumah. Adanya faktor sosial dari pertemanan dengan teman bermain dan rasa ingin tahu yang sangat besar terhadap suatu jenis *game* (Syahran, 2015).

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Sedangkan menurut Wingkel (Lubis, 2017), konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa konseli sekaligus dalam kelompok kecil. Konseling merealisasikan fungsi-fungsi membantu individu, dengan kemotekaran nalarnya untuk memperluas (*refine*), menginternalisasi, memperbarui, dan mengintergrasikan sistem nilai ke dalam perilaku mandiri (Habsy, 2018b).

Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri) dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland dalam Bradley, 2016). Dengan menerapkan langkah-langkah konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior maka akan terlihat efektif atau tidaknya pendekatan tersebut dalam mengurangi kecanduan *online game*.

## Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian (Habsy, 2017b). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010).

Desain dalam penelitian ini *True Experimental Design*, dengan menggunakan 2 kelompok, yaitu kelompok *experiment* dan kelompok kontrol.

$$\begin{array}{c} \mathbf{E} \quad \mathbf{0}_1 \times \mathbf{0}_2 \\ \hline \mathbf{K} \quad \mathbf{0}_3 \infty \mathbf{0}_4 \end{array}$$

Keterangan:

E adalah kelompok eksperimen

K adalah kelompok kontrol

Secara garis besar, pekerjaan analisis data dalam penelitian ini meliputi 3 langkah yaitu: (1) Persiapan, (2) Tabulasi, (3) Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang berpasangan jika data yang digunakan berskala ordinal. Hal ini sesuai dengan Muhid (2012:204), uji peringkat bertanda *Wilcoxon* (*wilcoxon signed ranks test*) digunakan data berbentuk ordinal (berjenjang) untuk menguji hipotesis menggunakan rumus Z, adapun rumusnya sebagai berikut.

$$\frac{n_1 - n_2}{\sqrt{n_1 + n_2}}$$

Keterangan

$n_1$  = Jumlah data positif

$n_2$  = Jumlah data negatif

Atau dengan membandingkan taraf signifikasnsi (p-value).

- a. Jika signifikansi  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.
- b. Jika signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengumpulan data, maka data di analisis apakah ada hubungan antara variabel X terhadap variabel Y. Pengolaan data ini menggunakan program *SPSS version 16 for windows*.

Tabel 1. Jumlah Populasi Kelas VII SMP Negeri 1 Kutorejo

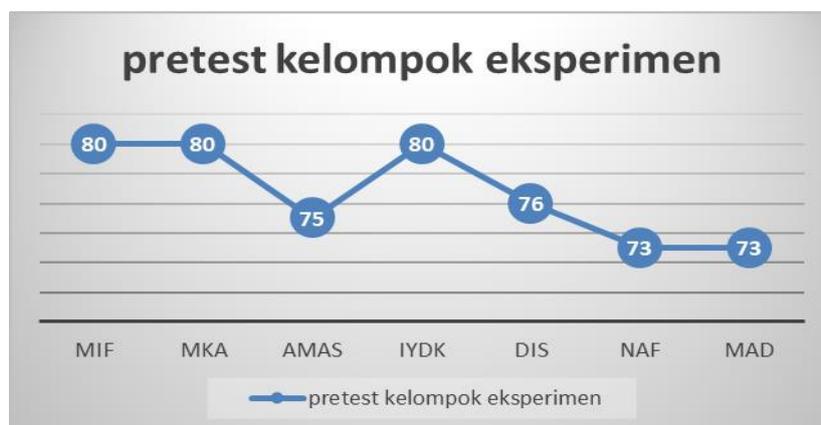
No.	Kelas	Jumlah siswa
1.	VII-A	6 siswa
2.	VII-B	7 siswa
3.	VII-C	4 siswa
4.	VII-D	4 siswa
5.	VII-E	7 siswa
6.	VII-F	3 siswa
7.	VII-G	7 siswa
8.	VII-H	4 siswa
9.	VII-I	8 siswa
<b>Jumlah</b>		<b>50 siswa</b>

Tabel 2. Sampel Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Kelompok	Jumlah siswa
1.	Kelompok eksperimen	7 siswa
2.	Kelompok kontrol	7 siswa

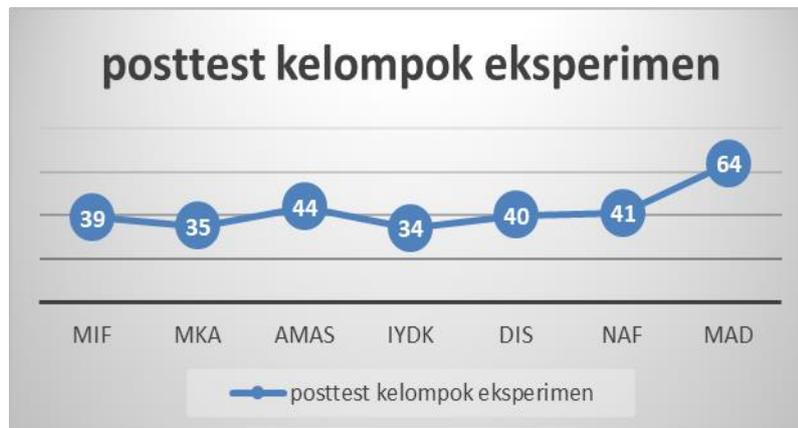
Data *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

Data siswa yang mengalami kecanduan *online game* sebelum dilakukan konseling kelompok. Hasil pengolahan data siswa yang mengalami kecanduan *online game* sebelum perlakuan pada kelas eksperimen



Gambar 1. Distribusi Skor *Pretest* Siswa pada Kelompok Eksperimen.

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa hasil pengisian angket kecanduan *online game* dilakukan di kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa. Jumlah data mencapai skor 80-73



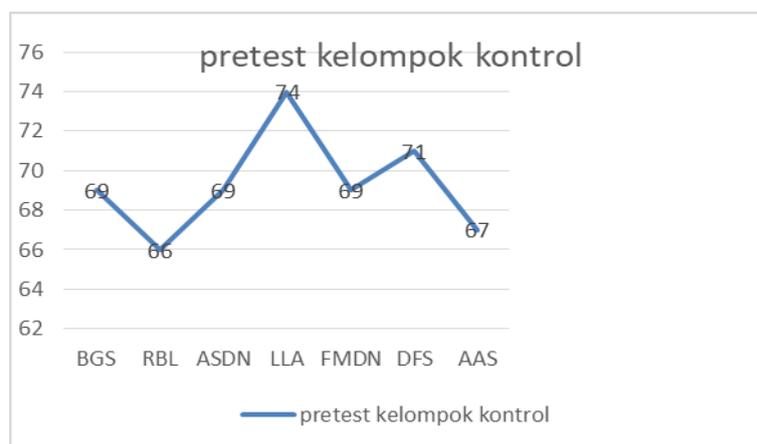
menunjukkan tingkat kecanduan *online game* dalam kriteria tinggi. Hasil dari pembagian angket setelah diberikan intervensi yaitu angket *posttest* dapat dilihat di gambar 2.

Gambar 2. Distribusi Skor *Posttest* Siswa pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa skor *posttest* setelah diberikan intervensi mengalami penurunan secara signifikan apabila dibandingkan dengan skor *posttest*. Hal ini terlihat adanya penurunan skor 64-34 menunjukkan tingkat kecanduan *online game* dalam kriteria rendah.

#### Data *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

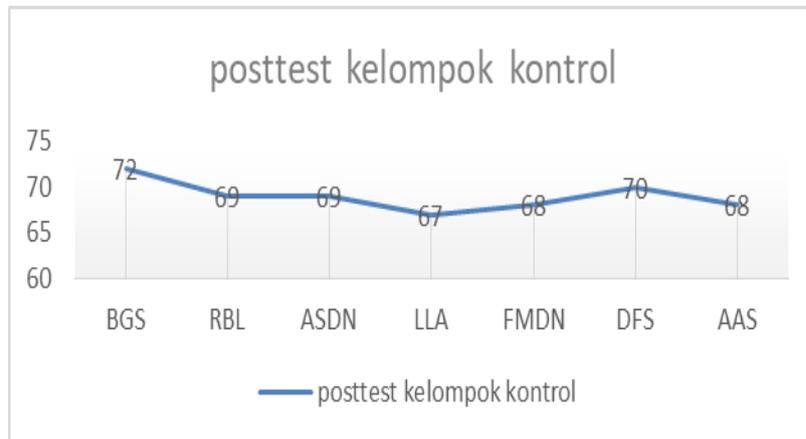
Data pada kelompok kontrol adalah hasil dari pengisian angket kecanduan *online game* pada awal pertemuan. Hasil pengisian tingkat kecanduan *online game* dapat dilihat pada grafik, sebagai berikut:



Gambar 3. Distribusi Skor *Pretest* Siswa pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa hasil dari pengisian angket kecanduan *online game* dilakukan di kelompok kontrol dengan jumlah 7 siswa. Jumlah data mencapai skor 66-74 menunjukkan tingkat kecanduan *online game* tinggi.

Hasil perbandingan angket kecanduan *online game* pada pertemuan kedua atau *posttest* dapat dilihat pada grafik 4 di bawah ini:



Gambar 4. Distribusi Skor *Posttest* Siswa pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa perbedaan tingkat kecanduan *online game* pada kelompok kontrol mengalami penurunan tetapi tidak signifikan karena tidak diberikan intervensi. Jumlah data mencapai skor 72-67 menunjukkan tingkat kecanduan *online game* dalam kriteria tinggi.

#### Pengujian Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka terdapat hipotesis yang harus diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

$H_0$ : Restrukturisasi kognitif tidak efektif dalam mengurangi kecanduan *online game* siswa SMP.

$H_a$ : Restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecanduan *online game* siswa SMP.

Untuk mengetahui keefektifan restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecanduan *online game* siswa remaja, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *statistic nonparametric Uji Wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS for Windows* versi 16. Berikut ini adalah hasil analisis dengan menggunakan uji sampel berpasangan, skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen:

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	76.71	3.251	73	80
posttest	7	42.43	10.114	34	64

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.366 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Angka pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,018, yang berarti lebih kecil dari taraf nyata ( $\alpha/2=0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti terdapat penurunan skor pada angket kecanduan *online game* pada kelompok eksperimen. Berikut ini adalah hasil analisis dengan menggunakan uji sampel berpasangan, skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol:

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	69.29	2.628	66	74
posttest	7	69.00	1.633	67	72

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	3.33	10.00
	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	3.67	11.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. posttest < pretest

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	69.29	2.628	66	74

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	posttest - pretest
Z	-.106 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.915

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Angka pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,915, yang berarti lebih besar dari taraf nyata ( $\alpha/2=0,05$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat penurunan atau tetap terhadap skor angket kecanduan *online game* pada kelompok kontrol.

Analisis diatas menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor angket kecanduan *online game* yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan asumsi bahwa pemberian restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecanduan *online game* siswa remaja.

Penelitian ini menggunakan restrukturisasi kognitif dengan setting kelompok dalam mengurangi kecanduan *online game* siswa remaja. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 7 siswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dan 7 siswa pada kelompok kontrol tanpa dilakukan intervensi. Hal ini sesuai dengan Latipun, berdasarkan hasil berbagai penelitian, jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang adalah terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengolah kelompok.

Hasil perhitungan skor kecanduan *online game* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi kecanduan *online game* pada siswa tinggi. Setelah mengetahui tingkat kecanduan *online game* tinggi maka diberikan intervensi berupa restrukturisasi kognitif. Sesuai dengan pendapat Young, menyarankan *Cognitive Restructuring* untuk mengubah pemikiran yang terdistorsi tersebut menjadi pemikiran yang lebih rasional. Pemberian intervensi sesuai dengan tahap-tahap dimana tahap pertama adalah konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pemikiran mereka tidak logis dan tidak irasional (Siregar, 2013). Tahap kedua, konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Tahap ketiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional.

Perubahan tingkat kecanduan *online game* pada siswa dapat dilihat dari skor angket kecanduan *online game* pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil dari analisis data pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan dikarenakan tidak diberikan intervensi. Perubahan yang signifikan terjadi kepada kelompok eksperimen dikarenakan mendapatkan intervensi konseling dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif sangat berpengaruh dalam menurunkan kecanduan *online game*. Hal ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh King & Delfabro, yang menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior* (CB) merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming* yang didalamnya aturan tentang kesehatan, memonitor pola permainan, mengubah kebiasaan perilaku dan menentang pemikiran untuk bermain *games* secara intensif (Siregar, 2013).

Dalam mengawali proses restrukturisasi kognitif peneliti menambahkan permainan sehingga anggota kelompok menjadi terbuka. Pelaksanaan konseling kelompok menjadi wadah untuk bertukar pikiran dan saling memberi respon antar anggota kelompok. Selanjutnya konseli dibantu untuk menghadirkan dan mengevaluasi pikiran-pikiran irasional yang selanjutnya menghadirkan pemikiran baru dengan membantah pemikiran irasionalnya yang menganggap *online game* sebagai kebutuhan menjadi lebih rasional dengan memikirkan konsekuensi agar tidak bermain *game* secara berlebihan.

Setelah menghadirkan pemikiran baru dengan Teknik restrukturisasi kognitif selanjutnya siswa diberikan angket kecanduan *online game* untuk mengetahui tingkat kecanduan yang dialami setelah dilakukan intervensi. Hasil perhitungan skor kecanduan *online game* setelah diberikan intervensi menjadi lebih baik dari pada sebelum diberikan intervensi. Hasil skor rata-rata pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi adalah rendah. Sedangkan skor rata-rata *pretest* pada kelompok kontrol dalam kategori tinggi. Perhitungan skor *Posttest* kecanduan *online game* pada kelompok kontrol tidak berbeda jauh dari skor *pretest*, dikarenakan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi hasilnya tetap tinggi.

## **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa restrukturisasi kognitif dengan setting kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan *online game* remaja. Hal ini dapat dilihat pada keadaan sebelum dan sudah dilakukannya intervensi, yaitu adanya penurunan pada kategori tinggi menjadi rendah. Dengan kata lain Teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi alternative yang tepat untuk diberikan kepada siswa yang mengalami kecanduan *online game*. Hal ini didukung pula dengan hasil pengamatan peneliti terhadap subjek selama diberikan intervensi pada setiap pertemuannya dan dibuktikan pula dengan skor angket kecanduan *online game* yang menurun setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut: (1) Bagi Guru BK hendaknya lebih mengoptimalkan lagi layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* sebagai strategi alternatif dalam mengurangi kecanduan *online game* yang dialami siswa, (2) Bagi peneliti lain yang tertarik untuk memperkuat penelitian ini, dapat melakukan penelitian dalam jenjang pendidikan yang berbeda selain sekolah menengah pertama, dan menggunakan teknik yang berbeda dalam layanan konseling kelompok sehingga akan diperoleh wawasan tambahan.

## **Daftar Pustaka**

- Ariantoro, T. R. (2016). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas)*, 1(1).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Riekena Cipta.
- Cowan, F. M., Willis, N., Miller, A., Mavhu, W., & Frewin, L. (2013). “ My Story”-HIV positive adolescents tell their story through film. *Children and Youth Services Review*, 45, 129–136.

- Habsy, B. A. (2017a). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21. <https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>
- Habsy, B. A. (2017b). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif dalam Bimbingan dan Konseling : Studi Literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/177169/seni-memahami-penelitian-kuliitatif-dalam-bimbingan-dan-konseling-studi-literatu>
- Habsy, B. A. (2018a). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Habsy, B. A. (2018b). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n2.p91-99>
- Lubis, W. A. (2017). Peningkatan keaktifan belajar dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran IPA dengan metode kerja kelompok untuk kelas III SDN Sepatan Kabupaten Tulungagung. University of Muhammadiyah Malang.
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17–24.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92.
- Ulfa, M., & Risdayani, R. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr. subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(1), 1–13.
- Virlia, S., & Setiadji, S. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online dan Keterampilan Sosial pada Pemain Game Dewasa Awal di Jakarta Barat. *Psibernetika*, 9(2).