



TEKNIK REBT (RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY) UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG

Noviana Diswantika¹, Merisa²

^{1,2}STKIP PGRI Bandar Lampung

¹novianadiswantika@gmail.com, ²merisa022019@gmail.com

How to cite (in APA Style): Diswantika, Noviana & Merisa. (2021). Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14 (1), pp. 219-228.

Abstract: *This research is a guidance and counseling action research (PTBK) which aims to determine whether the problem of online game addiction of class VIII students can be reduced through group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique. The subjects of this study were students of class VIII A, totaling 31 students of SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Determination of the subject of this study as many as 5 students, students' online game addiction to 5 students has a high category. Through the results of observations made in the early stages, it was found that 5 students had problems with high online game addiction in students. Then after being given services with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique which was carried out in group counseling, it was seen that the level of online game addiction was well reduced. This can be addressed with the results of observational data and interviews that have been conducted on students. Thus it can be concluded that the results of the research in the first cycle of a decrease in the level of online game addiction possessed by students through the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique, this can be seen from the first cycle the average achievement of the online game addiction level of 5 students is 47.06% in the medium category and in the second cycle there was a decrease with an average of 37.4% in the low category.*

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy Techniques, Overcoming Online Game Addiction Problems*

PENDAHULUAN

Secara umum Pendidikan adalah segala bentuk situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang maupun individu, pendidikan disebut juga sebagai pengalaman belajar. Oleh karena itu, pendidikan dapat pula didefinisikan sebagai keseluruhan pengalaman belajar setiap orang yang bisa mengangkat harkat

martabat sepanjang hidupnya dibandingkan dengan manusia yang lain tidak berpendidikan. Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan untuk membekali anak bangsa dalam menghadapi masa depan, untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada usaha pembaharuan pendidikan nasional. Maka tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling (BK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan nasional ialah menghasilkan manusia maupun individu yang berkualitas yang dideskripsikan dengan jelas dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Pada era yang serba digital dan modern seperti sekarang ini, sektor kehidupan mengalami percepatan pertumbuhan yang begitu pesat, tidak hanya sarana teknologi, komunikasi, maupun transportasi yang mengalami perkembangan begitu pesat. Fenomena ini juga berlaku pada banyak pola kehidupan sekarang ini, dikarenakan perkembangan era globalisasi yang sangat cepat dan perkembangan teknologi yang semakin tahun semakin canggih, yang membuat resah dari semua kalangan lembaga pendidikan, baik lembaga pemerintahan, lembaga masyarakat dan pihak kependidikan pun yang membuat semakin hari semakin memperhatikan terkait perseolan perkembangan prestasi akademik peserta didik.

Di Indonesia sendiri permainan game online paling banyak di gemari oleh berbagai kalangan anak-anak, remaja, maupun yang sudah dewasa. Menurut Komang Budi Aryasa, selaku senior manager Telkom di Jakarta, berdasarkan data statistik, sejak tahun 2010 jumlah pemain game online di Indonesia terus mengalami pertumbuhan, bahkan tumbuh melesat dibandingkan dengan Negara-negara lain dengan kenaikan jumlah gamer sebanyak 33% setiap tahunnya, Sebanyak 80% pemainnya berusia 13-25 tahun.

Pada saat ini permasalahan yang sering muncul di lingkungan sekolah yaitu masalah terlambat mengerjakan tugas dan tidak fokus mengikuti kegiatan pembelajaran secara daring. Salah satu masalah siswa yang sangat dikhawatirkan ialah kecanduan game online. Game online adalah sebuah permainan (games) yang di mainkan di dalam suatu jaringan internet. Game atau permainan adalah sesuatu yang dapat kita mainkan dengan aturan tertentu sehingga di dalam permainan tersebut ada yang kalah dan ada yang menang. Dalam hal ini pihak sekolah dapat menyediakan layanan bimbingan dan konseling dan perhatian khusus yang bisa mengatasi kecanduan game online.

Dalam bimbingan dan konseling memiliki banyak sekali pendekatan salah satunya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik ini sangat cocok untuk mengatasi permasalahan siswa yang ada di sekolah, Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dinilai sangat cocok untuk menangani perilaku menyimpang pada diri siswa terutama kecanduan game online. Pendekatan

ini bertujuan dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku individu seseorang yang salah mengenai sesuatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional dan membantu individu agar tidak lagi berpikir secara tidak rasional.

Game online adalah game yang dimainkan oleh seseorang yang lebih dari satu pemain secara individu ataupun berkelompok melalui jaringan internet, maka dari itu game ini tidak hanya dapat dimainkan oleh pemain lokal saja, tetapi bisa sampai ke luar negeri dan game ini dapat dimainkan dan dapat di akses oleh siapa saja.

Peranan guru sangatlah penting dalam mengontrol perilaku siswa demi membantu kelancaran aktivitas belajar siswa dan perkembangan potensi yang ada pada dirinya. Tentu saja ada kerja sama antaran seluruh pihak sekolah baik dari wali kelas, guru BK, Guru bidang study, dan kepala sekolah. Dengan seperti itu seluruh pencapaian belajar pada diri siswa akan tercapai secara maksimal.

seseorang yang mengalami kecanduan game online mengalami gangguan control terhadap hasrat maupun keinginan bermain game online lagi dan lagi secara berlebihan. Ketika hasrat dan keinginan seseorang terpuaskan oleh permainan game online akan menimbulkan pemikiran seseorang supaya dapat bermain game online secara terus-menerus, ini merupakan pemikiran yang tidak rasional yang perlu di benahi, dirubah dan di bimbing supaya menjadi pemikiran yang rasional. Ketika seseorang atau individu sudah berkecanduan game online yang selalu ingin bermain game online dengan hasrat yang harus terpuaskan, hal ini merupakan cara berpikir absolute tanpa ada toleransi. Sehingga ketika individu sudah kecanduan game online maka individu tersebut tidak akan berpikir selain agar bisa bermain game online, Hal ini merupakan keyakinan yang irasional. Ditemukan fakta masalah kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung yang membuat siswa menjadi kurang focus belajar sehingga siswa terlambat mengerjakan tugas secara daring. Maka dari itu perlu adanya tindakan tegas dari guru disekolah terutama guru BK untuk dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Upaya Guru BK Mengatasi Permasalahan Kecanduan Game Online Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 14 Bandar Lampung Tahun”.

KAJIAN TEORI

Pengertian Guru Bimbingan Dan Konseling

Kata bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang di dalamnya terkandung beberapa makna, *guidance* berasal dari kata *Guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer*, artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengeamudikan (Mahdi, 2017). Bimbingan dan Konseling merupakan kegiatan pendidikan di sekolah yang berupa program layanan yang bermanfaat bagi siswa dalam proses belajar mengajar. Bimbingan dan

konseling bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi para siswa di sekolah, baik bidang pendidikan, pengajaran, pribadi, sosial maupun karir. Sukardi (2008:11) menyatakan, bahwa: Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang agar mampu memperkembangkan potensi (bakat, minat, dan kemampuan) yang dimiliki mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga mereka dapat menemukan sendiri jalan kehidupannya secara bertanggung jawab tanpa bergantung pada orang lain.

Konseling adalah suatu kegiatan yang sangat penting dalam kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah maupun di luar sekolah (Putri, 2021). Konseling merupakan aktifitas penting dalam merubah pemikiran, sikap, dan perilaku individu seseorang, yang dalam prosesnya harus dilaksanakan oleh seorang konselor yang profesional. Sebagai sebuah proses yang profesional, maka untuk melaksanakan konseling diperlukan seperangkat teori dan pendekatan yang mendasarinya, dan para konselornya pun adalah orang-orang yang khusus mendapatkan pendidikan untuk itu.

Definisi Game Online

Game online atau sering disebut online games adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun internet) (Surbakti, 2017). Game atau permainan adalah sesuatu hal yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Game online mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan game lainnya karena pemain game tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada di sebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain di lokasi lain, bahkan hingga pemain dibelahan bumi lain (Solikhah, 2016)

Game online didefinisikan menurut Burhan (dalam Affandi 2013) berpendapat mengenai game online sebagai game computer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan game. Dalam memainkan game online terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat computer dengan spesifikasi yang menandai koneksi dengan internet.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa Game online merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara online menggunakan jaringan baik LAN maupun Internet, yang dapat di akses semua orang baik kalangan anak-anak maupun remaja. Jenis-jenis yang menyediakan berbagai jenis permainan yang melibatkan berbagai orang pengguna internet yang berbeda tempat untuk saling terhubung di waktu yang sama.

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang di sebutkan Young (dalam Aziz, 2011:14) yang

menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game).

Individu yang mengalami kecanduan game online mengalami gangguan control terhadap hasrat atau keinginan bermain game online secara berlebih yang harus terpuaskan yang akan mengganggu aktivitas wajar sehari-hari. Hasrat ingin terpuaskan akan menimbulkan pemikiran individu supaya dapat bermain game online secara terus menerus dan ini merupakan pemikiran yang tidak rasional yang perlu dibenahi atau dirubah supaya menjadi rasional. Ketika individu sudah kecanduan game online selalu ingin bermain game online dengan hasrat harus terpuaskan yang merupakan cara berpikir absolute tanpa ada toleransi (Solikhah, 2016).

Dapat penulis simpulkan bahwa kecanduan game online ini merupakan tingkah laku yang beketergantungan atau keadaan terikat yang sangat kuat secara fisik maupun secara pemikiran dalam melakukan suatu hal, ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi oleh hasrat individu. Mairistia (2020) mengemukakan bahwa seseorang yang suka bermain game online karena berawal dari orang tua yang kurang peduli sehingga anak beralih untuk menghibur diri dengan bermain game online. Berikut adalah pemicu anak bermain game online:

- a. Kurangnya perhatian dari orang maupun kerabat terdekat yang ada dilingkungan individu, beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka tidak mengeluh dengan keadaan individu. Maka dari itu seseorang akan selalu melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan hati orang terdekatnya supaya dirinya selalu di perhatikan.
- b. Depresi atau setres, beberapa orang bermain game online untuk menghilangkan rasa depresi atau setres yang sedang di alami individu, mereka merasa terhibur dan menarik yang ditawarkan oleh game online maka lama-kelamaan akan mengakibatkan kecanduan game online tertentu
- c. Kurang controlnya dari orang tua.
 1. orang tua yang memanjakan anak sejak dini dengan fasilitas, akan memungkinkan besar efek kecanduan terjadi anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku berlebihan dan semau-mau.
- d. Kurang kegiatan atau mengangur.
 2. ini juga harus diperhatikan oleh individu, mengangur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan dan membosankan. Dengan tidak adanya kegiatan apapun maka bermain game online sering dijadikan pelarian yang dicari.
- e. Lingkungan, perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dalam lingkungan keluarga ataupun kerabat terdekat. Saat sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap game online dirumah ataupun kerabat terdekat maka seseorang akan kenal dengan game online karena pergaulan pertemanan.

- f. Pola asuh, pola asuh orang tua maupun pengasuh juga sangat penting bagi perilaku seseorang sejak dini. Maka dari itu, sejak dini orang tua harus hati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orangtuanya tersebut.

Aspek-Aspek Kecanduan Game Online

Kecanduan Game Online terdiri dari tujuh aspek yang di kemukakan oleh Lemmens, dkk (2009):

- a. *Salience*, bermain game online menjadi aktifitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin selalu melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).
- b. *Tolerance*, sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain game online semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya.
- c. *Mood modification*, mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain game online, misalnya penanganan diri (*tranquillizing*) atau relaksasi terkait pelarian diri (*escapism*).
- d. *Withdrawal*, perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritability*).
- e. *Relapse*, aktivitas bermain game online yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengurangi perilaku bermain game online setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa control.
- f. *Conflict*, konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain game online secara berlebihan. Konflik dapat terjadi di antara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argumen dan penolakan serta berbohong dan curang.
- g. *Problems*, masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game online secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain game online seperti gangguan intrafikasi dan kehilangan control.

Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berdasarkan pada pendapat seseorang bahwa manusia di lahirkan dengan sejumlah potensi dari beberapa pola, untuk berfikir rasional dan baik maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Manusia berkecenderungan untuk berbahagia, berfikir, mencintai dan berhubungan dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Pada sisi berbeda manusia juga berkecenderungan menghancurkan diri, menghindari pemikiran, intoleransi, mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

METODE

Metode penelitian adalah cara peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu (Tadjri, 2012:7). Penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi ataupun data yang sistematis yang dirancang untuk menghasilkan perubahan pada peserta didik.

Penentuan subjek penelitian ini peneliti menggunakan purposive sampling yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti, sehingga peneliti berharap dapat menjawab permasalahan yang sedang terjadi. Selanjutnya dalam hal ini peneliti hanya mengungkapkan kriteria sebagai persyaratan untuk dijadikan sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP NEGERI 14 Bandar Lampung yang berjumlah 31 siswa.

PEMBAHASAN

Kecanduan Game Online merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain game online yang menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Sedangkan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Leliwarni, S.Pd selaku guru BK kelas VIII A SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas VIII A yang tingkat kecanduan game online nya tinggi, dan sering kali mendapatkan informasi dari wali kelas dan laporan setiap guru mata pelajaran. Sebagai guru BK beliau mengatakan pastinya mengarahkan siswa tersebut dan bekerjasama dengan Waka Kesiswaan, dan dilihat juga dari hasil nilai raport. Hambatan-hambatan pada saat melakukan bimbingan juga ada, biasanya hambatan itu datang dengan sendirinya dari siswa tersebut ataupun orang tua, mengenai hal ini tidak ada program khusus.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga menjadi rekomendasi dari Guru BK, menurut siswa game online sangat dibutuhkan apalagi sedang memiliki masalah biasanya dilampiaskan untuk bermain game online tetapi ada juga yang mengatakan kecanduan game online mengganggu konsentrasi belajar dan tidak fokus pada saat pembelajaran di karenakan semalaman bermain game online. Siswa juga mengatakan bahwa kurang mendapatkan perhatian dari keluarga sehingga memilih untuk bermain game online dirumah. Siswa mengharapkan adanya pelaksanaan layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling

kelompok dapat mengatasi permasalahan kecanduan game online pada diri siswa tersebut. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok yang diberikan peneliti dalam mengatasi permasalahan Kecanduan Game Online pada diri siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya penurunan dalam Kecanduan game online.

Pelaksanaan layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok yang telah dilakukan pada 5 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap perubahan pada diri siswa terkait masalah kecanduan game online. Terlihat dari proses sebelum dilakukan konseling kelompok oleh peneliti menunjukkan adanya tingkat kecanduan game online dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada tingkat kecanduan game online tinggi dimaksudkan ialah ketika siswa terlambat mengerjakan tugas karena bermain game online dan kurang fokus belajar karena memikirkan game online. Pada tingkat kecanduan game online sedang ialah ketika siswa bisa mengerjakan tugas tepat waktu. Sedangkan pada tingkat kecanduan game online rendah ialah ketika siswa tidak lagi terlambat mengerjakan tugas, dan fokus mengikuti pembelajaran.

Dari hasil evaluasi mengenai 5 siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online tinggi nampak adanya perubahan yang signifikan. Kelima siswa tersebut sudah dapat mengatasi kecanduan game online dengan baik. Hal ini menunjukkan pengaruh positif pada layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok dalam mengatasi kecanduan game online pada siklus I dan siklus II.

Masalah kecanduan game online pada diri siswa sebelum memperoleh kegiatan layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok, diperoleh 51% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 47,06% kategori sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II. Pada siklus II terjadinya penurunan mencapai kategori rendah sebesar 37,4% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok mampu mengatasi permasalahan kecanduan game online pada diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Upaya Guru BK Mengatasi Permasalahan Kecanduan Game Online Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Melalui

layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok sesuai penelitian dapat mengatasi tingkat kecanduan game online pada diri siswa. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, Ragil. (2011). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lemmens, S. Jeroen, dkk. (2009). *Development and Validation of Game Addiction Scale for Adolescents. The Amsterdam Acholl of Communications Research (ASCoR)*, University of Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands.
- Mahdi. (2017). PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KESUKSESAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 3, No 1 (2017)
- Putri, N. E. (2021). PENTINGNYA BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH (Berdasarkan Landasan Yuridis Informal Psikologi, Sosial Budaya, Iptek dan Globalisasi). <https://doi.org/10.31219/osf.io/3at5e>
- Solikhah, Fitriatun. (2016). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *Jurnal Hisbah*, Vol. 13 No. 2 (2016).
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta
- Surbakti, Krista. (2017). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REMAJA. *Jurnal Curere* | Vol. 01 | No. 01 | April 2017 | p-ISSN : 2597-9507 | e-ISSN: 2597-9515
- Tadjri, Imam. (2010). *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Widya Karya Semarang.

