

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK PENGENDALIAN DIRI
MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN PERMAINAN
DALAM JARINGAN

Isti Fahrurrozi Muhammad Ilham¹

1,2 Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No.24,
Karangtempel, Kec. Semarang Timur 50232

e-mail: *1istifahurrozimuhhammadilham48@gmail.com.

Abstract. The background of this study is low self-control, lack of focus on learning, often absent from learning due to excessive playing games. Problems (1) how is the process of self-control techniques for group guidance services to reduce the intensity of using online games, the impact of implementing group guidance services. This type of research is pre-experimental designs (non-design) experiments that are not real. Pre-experimental design method type one group pretest-posttest. This research was conducted at SMPN 2 Pegandon, Ngampel District, Kendal Regency. purposive sample taking, 8 students of class VIII F. data collection, observation, interviews, questionnaires, and documentation. Data analysis; descriptive, and statistical analysis. Results (1) Group guidance services using self-control techniques were carried out in class VIIIIF for three meetings. Service procedures include introductory, core, and closing activities, (2) after being treated with group guidance services with self-control techniques for students, the majority of students or 66.7% are incapacitated by an individual in controlling the use of the internet or video games in the light category network

Keywords: game online, self control

Abstrak. Latar belakang penelitian ini rendahnya pengendalian diri, kurang fokus belajar, sering absen pembelajaran yang diakibatkan sering bermain game secara berlebihan. Permasalahan (1) bagaimana proses layanan bimbingan kelompok teknik pengendalian diri untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan, dampak penerapan layanan bimbingan kelompok. Jenis penelitian *pre-experimental designs (nondesign)* eksperimen yang tidak sebenarnya. Metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Pegandon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal. pengambilan sampel *purposive sample*, 8 orang siswa kelas VIII F. pengumpulan data, observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Analisis data; deskriptif, dan analisis statistik. Hasil (1) layanan bimbingan kelompok dengan teknik pengendalian diri (*self control*) dilaksanakan di kelas VIIIIF selama tiga kali pertemuan. Prosedur layanan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup, (2)

sesudah diperlakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pengendalian diri pada siswa, sebagian besar siswa atau 66.7% ketidakmampuan suatu individu dalam mengontrol penggunaan internet atau permainan video dalam jaringan kategori ringan

Kata kunci: game online, self control

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi antar manusia dapat dilakukan dengan berbagai alat atau sarana, salah satunya sarana untuk penyegaran, seperti bermain permainan dalam jaringan (game online) yaitu mengaktifkan sistem motorik, koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian diteruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu. Tak kalah juga bervariasinya tipe permainan seperti permainan perang, petualangan, perkelahian dan permainan jenis lainnya yang membuat menarik permainan pada pelajar memiliki dampak positif dan negatif. Mendorong siswa bertindak asosial, menimbulkan rasa malas belajar, disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain permainan dalam jaringan (game online), sehingga dapat memicu

tindakan kekerasan, sehingga meniru seluruh perilaku yang di tampilkan tokoh dalam permainan tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut berbahaya atau tidak. Siswa merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh dampak permainan, waktu yang harusnya digunakan untuk istirahat, bahkan membawa pengaruh pada prestasi belajar peserta didik di SMPN 2 Pegandon.

Tingginya intensitas bermain permainan dalam jaringan (game online) di kalangan siswa membuat para pemainnya menjadi pecandu permainan dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna. Dampak yang akan sangat terlihat adalah ketagihan seperti lupa waktu, lupa diri, kurangnya sosialisasi individu terhadap lingkungannya, lebih mudah emosi, mudah dipengaruhi oleh perasaan,

mempengaruhi pola pikir, dan tidak peduli dengan kegiatan lain disekitarnya. Fenomena intensitas juga terjadi pada peserta didik di SMPN 2 Pegandon Kendal, yaitu kelas VIII sebagai subjek penelitian berdasarkan rekomendasi dari guru BK set.

Siswa adalah individu yang sedang mengalami masa perkembangan yaitu berkembang kearah kematangan dan kemandirian. Pada masa inilah siswa membutuhkan banyak bimbingan untuk memperluas pengetahuan dan wawasan tentang dirinya dan lingkungan. Layanan kesempatan untuk belajar hal-hal baru yang berkaitan dengan pendidikan, karier, pemahaman pribadi dan sosial, memberikan konseli layanan sebagai sarana penyembuhan melalui dinamika kelompok, dan menimbulkan pertukaran gagasan dan berbagi peng.

Pengendalian diri (self control) menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran

ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Penurunan perilaku kecanduan permainan dalam jaringan dalam online game memiliki 3 aspek yaitu: behavior control, cognitive control, and behavior decisional.

Siswa kelas VIII F sebagai kelas yang peserta didiknya kecanduan permainan dalam jaringan (game online) diketahui indikatornya sebagai berikut: kurangnya sosialisasi individu terhadap lingkungannya, lebih mudah emosi, mudah dipengaruhi oleh perasaan, mempengaruhi pola pikir, lupa tanggung jawab pribadi, sering absen mengikuti pembelajaran jarak jauh, dan mengerjakan tugas-tugas guru.

Tujuan penelitian yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (self control) untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (online game) pada peserta didik kelas VIII F di SMPN 2 Pegandon kendal tahun 2021/2022. Dan menjelaskan dampak layanan bimbingan kelompok menggunakan

teknik pengendalian diri (self control) untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (online game) pada peserta didik kelas VIII F di SMPN 2 Pegandon Kendal Tahun 2021/2022.

B. LANDASAN TEORI

1. Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pengendalian Diri (Self Control)

Bimbingan adalah proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, dan interaksi-interaksi. Golfird dan Merbsuw menyatakan bawa pengendalian diri (self control) merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif dalam konsekuensi positif.

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk

menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan (Sukardi, 2017). Remaja yang memiliki pengendalian diri yang rendah akan menyebabkan remaja tersebut semakin rentan terhadap perilaku yang impulsif, ketidakpekaan, suka mengambil risiko dan memiliki kecenderungan yang cukup besar (Achmad, 2015: 17).

Strategi bimbingan kelompok telah banyak digunakan untuk meningkatkan kompetensi pribadi individu. Layanan bimbingan kelompok dengan pengorganisasian yang baik dan aktivitas serta latihan yang terstruktur telah membantu meningkatkan kebermanfaatan diri anggotanya (Glading, 2021: 11).

Prayitno (2019: 42) menjelaskan tujuan bimbingan kelompok, Tujuan umum, bimbingan kelompok melatih berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa.

Menurut Block dan Block, terdapat tiga jenis kualitas pengendalian diri (self control) yaitu

over control, under control, appropriate control.

2. Permainan Dalam Jaringan (Game online)

Menurut Kim dkk, permainan dalam jaringan (game online) adalah permainan (game) dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi dalam jaringan (online) atau internet.

Aspek-aspek kecanduan yang dikemukakan oleh Young (2017) antara lain, *salience, excessive use, neglect work, anticipation, lack of control,* dan *neglect of social life*.

Beberapa poin negatif yang dapat ditimbulkan dari adanya permainan (game) bagi anak-anak adalah sebagai berikut, (a) Merusak mata dan menimbulkan kelelahan, (b) Membuat anak malas belajar, (c) Mengajarkan kekerasan, (c) Berpeluang mengajarkan judi, (d) Berisiko kecanduan (Smart, 2015: 47).

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Pada penelitian ini, penulis melakukan

penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-experimental design tipe one group pretest-posttest. Rancangan one group pretest-posttest design ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut prates dan sesudah perlakuan disebut pascates.

Pada desain ini tes yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan disebut prates berupa wawancara (tes lisan). Prates diberikan pada kelas eksperimen (O1). Setelah dilakukan prates, penulis memberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pengendalian diri (self control) (X), pada tahap akhir penulis memberikan pascates (O2).

Objek dalam penelitian eksperimen adalah siswa yang mengalami ketagihan permainan dalam jaringan (game online) diperlakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik Pengendalian diri (self control)

yaitu mengambil 8 orang siswa kelas VIII F SMPN 2 Pegandon Kendal tahun pelajaran 2021/2022.

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk hasil penelitian menggunakan wawancara, dan analisis statistik untuk hasil penelitian yang menggunakan kuisisioner.

D. HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan pengendalian diri (*self control*), pada siswa kelas kelas VIII F, datanya dapat dilihat sebagai berikut:

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
IGD			
1	Berat	19	63.3%
2	Sedang	5	16.7%
3	Ringan	3	10.0%
4	Normal	3	10.0%
Jumlah		30	100.0%

Lalu setelah mendapat bimbingan, hasil penelitian tingkat Ketagihan Permainan dalam jaringan (*game online*) Kelas VIII F Sesudah Perlakuan Pengendalian Diri (*Self control*) adalah sebagai berikut:

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
IGD			
1	Berat	2	6.7%

2	Sedang	3	10%
3	Ringan	20	66.7%
4	Normal	5	16.7%
Jumlah		30	100.0%

Selanjutnya dilakukan analisis faktor.

Analisis ini bertujuan untuk

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.756
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	104.921
	df	15
	Sig.	.000

menyaring variabel yang diindikasikan paling dominan dari beberapa variabel yang dipilih. Hasil analisis faktor sebagai berikut.

Selanjutnya peneliti menguji komunalitas (*Communalities*) sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (*self control*), hasil keluaran (*output*) SPSS sebagai berikut:

Kemudian, hasil analisis faktor setelah dilakukan layanan bimbingan

	Initial	Extraction
Saliance	1.000	.851
Excessive use	1.000	.831
Neglect work	1.000	.891
Anticipation	1.000	.912
Lack of control	1.000	.848
Negleck of social life	1.000	.792

Extraction Method: Principal Component Analysis.

kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (self control), diperoleh keluaran (output) sebagai berikut:

Selanjutnya peneliti menguji Communalities sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self control, hasil output SPSS sebagai berikut:

	Initial	Extraction
Saliance	1.000	.476
Excessive use	1.000	.893
Neglect work	1.000	.909
Anticipation	1.000	.757
Lack of control	1.000	.588
Negleck of social life	1.000	.831

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dengan hasil pengambilan data sebelum perlakuan layanan dan sesudah perlakuan layanan bimbingan, dilakukan uji paired sample T-Test dengan output sebagai berikut.

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	91.37	30	35.115	6.411
	Post Test	45.53	30	19.493	3.559

Karena nilai rata-rata intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik pada Pre Test 91.37 > Post Test 45.53 maka secara deskriptif ada perbedaan rata-rata intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik antara Pre Test dengan hasil Post Test. Untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka perlu menafsirkan hasil uji paired sampel t test yang terdapat pada output "paired samples test" sebagai berikut.

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	30	.505	.004

Karena nilai $0.004 < 0,005$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel pre test dengan post test. Selanjutnya untuk menemukan jawaban ada atau tidaknya efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self control untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online), perlu menafsirkan output "Paired Samples Test".

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	45.833	30.359	5.543	34.497	57.170	8.269	29	.000

Karena nilai t hitung $8.269 > t$ tabel 2.045 maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (self control) efektif untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik kelas VIII F di SMPN 2 Pegandon kendal.

E. PEMBAHASAN

Strategi bimbingan kelompok dengan teknik pengendalian diri (self control) digunakan untuk meningkatkan kompetensi pribadi individu, adapun prosesnya yaitu: mengspesifikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan.

Pada layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan pada kelas VIIIF di SMPN 2 Pegandon dilaksanakan selama tiga pertemuan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil uji faktor terhadap variabel sebelum siswa diperlakukan layanan bimbingan kelompok, diketahui nilai tertinggi pada dimensi menantikan (anticipation) sebesar 0,912 dan nilai terendah pada dimensi penggunaan berlebihan (excessive use) sebesar 0,831. Sebagian besar siswa kelas VIII F selalu berpikir tentang bermain permainan dalam jaringan (game online) ketika tidak di depan komputer/ponsel tangan (handphone) dan merasa terdorong untuk menggunakan bermain permainan dalam jaringan (game online) saat sedang diluar jaringan (offline), sedangkan dimensi terendah yaitu berperilaku berlebihan dan penggunaan kompulsif, serta kadang-kadang tidak dapat mengontrol waktu untuk dalam jaringan (online) yang dia sembunyikan dari orang lain dan kemungkinan besar akan menjadi depresi, panik, atau marah jika dipaksa untuk tidak menggunakan internet atau bermain permainan

dalam jaringan (game online) untuk waktu yang lama.

Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (self control) diketahui Siswa kelas VIII F sebagian besar siswa tidak memandang internet sebagai sesuatu yang diperlukan sehingga kinerja dan produktivitas pekerjaan atau sekolah akan berdampak yang disebabkan oleh jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain permainan dalam jaringan (game online) dan biasanya siswa sudah tidak lagi defensif dan tertutup mengenai waktu yang dihabiskannya untuk bermain permainan dalam jaringan (game online), sedangkan arti-penting (saliance) (keasyikan dengan internet, menyembunyikan perilaku dari orang lain, serta menunjukkan perilaku kehilangan minat dan ketertarikan terhadap kegiatan lain), sebagai pelarian dari pendistribusian pikiran dan merasa bahwa hidup akan membosankan, hampa dan tidak menyenangkan jika tidak ada internet/permainan dalam jaringan (game online) sudah mulai berkurang.

Hasil analisis gain ternormalisasi diketahui, nilai N-gain ternormalisasi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) kategori tinggi sebanyak 19 (63.3%), sebanyak 5 (16.7%) intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) sedang, dan sebanyak 6 (20.0%) siswa intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) kategori rendah. Hal ini artinya ada perubahan penurunan intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada siswa kelas VIII F di SMPN 2 Pegandon.

Hasil analisis nilai Pre Test diperoleh rata-rata intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik atau mean sebesar 91.37 sedangkan untuk nilai Post Test sebesar 45.53. jumlah responden atau siswa yang digunakan sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa. Karena nilai rata-rata intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik pada Pre Test $91.37 > \text{Post Test } 45.53$ maka secara deskriptif ada perbedaan rata-rata intensitas

penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik antara Pre Test dengan hasil Post Test.

hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel Pre test dengan variabel T Test. Berdasarkan output tersebut diketahui nilai koefisien korelasi (correlation) sebesar 0.505 dengan nilai signifikansi (sign) sebesar 0.004. karena nilai $0.004 < \text{probabilitas } 0,005$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel pre test dengan post test.

Nilai "Paired Samples Test" t hitung sebesar 8.269 dan t tabel berdasarkan df 29 dan nilai 0.05/2 sama dengan 0.025 sebesar 2.045. Ditemukan nilai t tabel sebesar 2.045. dengan demikian, karena nilai t hitung $8.269 > t \text{ tabel } 2.045$ maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (self control) efektif untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (game online) pada peserta didik kelas VIII F di SMPN 2 Pegandon kendal. Hasil penelitian ini sejalan dengan

Heriansyah (2017) yang menyatakan bahwa Hal-hal yang mendasari perubahan pengendalian diri (self control) yang berhubungan usia diantaranya adalah: kemampuan persepsi, pengalaman dengan penundaan panjang, intelegensi, perilaku berbahasa, level aktivitas. Hal-hal tersebut dialami siswa dalam proses layanan bimbingan kelompok

F. PENUTUP

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik pengendalian diri (self control) dilaksanakan di kelas VIIF selama tiga kali pertemuan, meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Sebagian besar anak laki-laki yang sulit mengontrol penggunaan internet dalam bermain game, usia rata-rata 14 tahun pada usia tersebut konsisten dengan peningkatan risiko terjadinya ketagihan permainan dalam jaringan (game online).

Penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri untuk mengurangi intensitas penggunaan permainan dalam jaringan (online game) pada peserta didik kelas VIII F.

Saran-saran yang dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah untuk penelitian selanjutnya dapat diteliti dengan intensitas ketagihan permainan dalam jaringan (game online) dan menggunakan variabel kontrol sehingga terlihat jelas perbedaan antara perlakuan dan yang tidak. Analisis dapat dilakukan perdimensi, dan pengajuan hipotesis juga dikemukakan. Dan strategi pengendalian diri dapat digabung dengan strategi lain, sehingga diketahui perbedaan efektivitas strategi masing-masing.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqila Smart, 2015. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, Jogjakarta: A Plus Books.
- Bimo Walgito. 2015. *Bimbingan dan Konseling Studi Karir*. Yogyakarta: Andi
- Chita Cicilia Pali Regina C.M, Lydia David. "Hubungan Antara Self control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011," *Journal E-Biomedik*, Vol. 3 No. 2 (April 2015)
- Dewa Ketut Sukardi. 2017. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Edrial. "Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game online Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game online " *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*. Vol. 2 No. 6 (November 2018)
- Eun Jin Lee, A Case Study Of Internet Game Addiction, *Jurnal Of Addiction Nursing*, 2015, No. 22.
- Gladding, Samuel. 2021. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Juli Yanti Harahap,"Hubungan Antara Pengendalian diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan". *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 3 No. 2 (2017).
- Juntika Nurishan Achmad, 2015. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Grafika Aditama.
- Khusnul Khotimah, Endang Minarni, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Control Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Siswa Kelas X TKR SMK MUHAMMADIYAH 6 ROGOJAMPI", Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi, (2018).
- Laufi Dian Deodo, "Makalah Dampak Game online Terhadap Kaum Remaja" (Online), Tersedia di: [Http://Ber5aja.Blogspot.Com/2013/11/Dampak-Game-Online-TerhadapKaum-Remaja.Html?M=](http://Ber5aja.blogspot.Com/2013/11/Dampak-Game-Online-TerhadapKaum-Remaja.Html?M=) (23 Sept 2021 Jam 14.00]
- Logue, A. W. 2015. *Self control - Waiting Until Tomorrow For What You Want You Want*

- Today. New Jersey : Practice Hall
- Lubis, Lahmuddin. 2015. Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia. Medan: Cipta Pustaka Media Perintis.
- M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S, 2015. Teori-Teori Psikologi, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Martin, G & Pear, J . 2017. Behavior Modification : what it is and how do it. New Jersey, USA : Pearson Education, Inc.
- Yahya Ad, Megalia, “ Pengaruh Konseling Cognitiv Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung”. Jurnal bimbingan dan konseling , (november 2016), h. 191-192.
- Moeleong, Lexy J. 2015. Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Natawijaya, Rahman, 2015, Pendekatan-Pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok, Bandung: CV Diponegoro.
- Prayitno. 2019. Layanan Bimbingan dan Konseling. Padang : UNP.
- Rangkuti, R. 2017. Internet Addiction Kecanduan Internet. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Sestuningsih Margi Rahatu, Masnurrima Heriansyah, “Teknik Self control Untuk Mengurangi Masalah Obesitas”, Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No. 205-210 (2017).
- Sri Narti, 2019. Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling, Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sugiyono. 2020. Metodologi Penelitian Administrasi. Jakarta : CV. Alfabeta.
- Tohirin. 2018. Bimbingan Dan Konseling Di Seklah Dan Madrasah (Berbasis Integral). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Tri Rizqi Ariantoro, “Dampak Game online Terhadap Prestasi Belajar”, JUTIM Vol. 1 No. 1 (2016), h. 47.
- Ulfa Mimi. “ Pengaruh Kecanduan Game online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabas Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru”. Jom Fisip, Vol. 4 No. 1 (Februari 2017)
- Wieke Fauziawati, Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game online Melalui Teknik Diskusi Kelompok, “Jurnal Psikopedagogia”, Vol. 4 No. 2 (2015).
- Yahya Ad, Megalia, “ Pengaruh Konseling Cognitiv Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung”. Jurnal bimbingan dan konseling , (november 2016).
- Young, K. 2017. Internet Addiction Test (IAT)