



## **Pelaksanaan Konseling *Behaviour* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di Smk Muhammadiyah Karanganyarkabupaten Pekalongan**

Pangestuti Kurniasih ✉,

<sup>1</sup> SMK Muhammadiyah Karanganyar

### Info Artikel

Dipublikasikan Januari 2022

DOI:

### Abstrak

.Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan lapangan. Sumber informan terdiri dari 25 orang. dipecah menjadi 2 Sumber, data primer 5 peserta didik yang kecanduan *game online* dan skunder 20 orang peserta didik yang tidak kecanduan game, orangtua, kepala Sekolah . Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan cara observasi partisipan, dan wawancara tidak terstruktur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang kecanduan *game online* karena kurangnya perhatian orangtua awalnya (100%) dan sudah berubah (60%), faktor pertemanan awalnya (100%) dan sudah berubah (80%), dan penghilang stres awalnya (100%) dan sudah berubah (80%). penerapan konseling CBT dilakukan dalam 2 siklus berisi materi-materi tentang hal-hal buruk yang akan di timbulkan dari bermain *game online* seperti bisa membuat peserta didik terbiasa berkata-kata kotor, berbohong kepada orangtua, bermalas-malasan mengerjakan tugas sekolah

**Kata Kunci:** *Kemandirian, Karir, Pembelajaran Berbasis Masalah*

### ***Implementation of Behavioral Counseling with Self Control Techniques to Overcome Student Online Game Addiction at Smk Muhammadiyah Karanganyar, Pekalongan Regency***

#### ***Abstract***

*This type of research is field action research. Sources of informants consist of 25 people. divided into 2 sources, primary data 5 students who are addicted to online games and secondary 20 students who are not addicted to games, parents, principals. Data collection techniques carried out by researchers by means of participant observation, and unstructured interviews. Based on the results of research conducted, it can be concluded that students who are addicted to online games due to lack of parental attention initially (100%) and have changed (60%), the initial friendship factor (100%) and has changed (80%), and stress relief. initially (100%) and has changed (80%). the application of CBT counseling is carried out in 2 cycles containing material about bad things that will arise from playing online games such as being able to make students accustomed to saying dirty words, lying to parents, being lazy to do schoolwork*

**Keywords:** *Independence, Career, Problem Based Learning*

✉ Alamat korespondensi:

Jl. Cokrah, Kulu, Kajen, Pekalongan Regency, Jawa Tengah

Email Penulis:

[pangestutikurniasih@gmail.com](mailto:pangestutikurniasih@gmail.com)



## PENDAHULUAN

Konseling adalah proses bantuan kepada individu dan belajar tentang dirinya, lingkungannya, dan metode dalam menangani peran dan hubungan. Meskipun individu mengalami masalah konseling ia tidak harus remedial. Konselor dapat membantu seorang individu dengan proses pengambilan dalam hal pendidikan dan kejuruan serta menyelesaikan masalah interpersonal. (Runtukahu, 2013) Konseling merupakan salah satu tekning dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dalam tatap muka antara guru pembimbing/konselor dengan klien dengan tujuan agar klien itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki kearah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial. (Prastyo Y, 2017) Dapat disimpulkan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan individu dalam memecahkan masalah-masalah kehidupan dengan wawancara, atau dengan cara cara sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup. Dalam memecahkan permasalahannya ini individu memecahkannya dengan kemampuannya sendiri. Dengan demikian, klien tetap dalam kehidupannya. (Maulana, 2012)

Pendekatan cognitive behavior therapy merupakan salah salah satu pendekatan psikoterapi yang didirikan oleh seorang Psikolog dari Amerika yang bernama Aaron T. Beck. Cognitive behavior therapy merupakan salah satu teknik yang sudah banyak digunakan dalam berbagai persoalan psikologis dan terbukti efektif untuk menanggulangi gangguan seperti kecemasan, depresi, phobia, gangguan kejiwaan, masalah psikologis, dan kondisi medis dengan komponen psikologis (Sanditaria, 2012) Cognitive behavior therapy memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan. ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam pemberian perlakuan, yaitu Teknik Self-Talk (pernyataan diri), Reframing (penyusunan ulang), Cognitive restructuring (restrukturisasi kognitif), Thought. Stopping (penghentian pikiran negative), Bibliotherapy (membaca buku rujukan), Journaling (menulis catatan harian tentang perasaan), Stress Inoculation Training (latihan mencegah stress), dan yang terakhir adalah Teknik Systematic Desensitization. (Hurlock, 1980)

Game online sudah tidak asing lagi di telinga kaum anak-anak. permainan elektronik atau yang kita sering sebut dengan game online sudah menjamur dimana-mana. Hal ini didukung dengan banyaknya game center di lingkungan sekitar, yang menawarkan harga yang terjangkau pada kaum remaja. Game center atau pusat permaian game itu sendiri tidak seperti warnet memiliki pelanggan tetap yang lebih banyak dari pada warnet. (Habsy, 2017) Inilah yang membuat game center hampir selalu ramai dikunjungi, bukan hanya game center yang populer. Akan tetapi, gadget/smartphone juga yang semakin canggih dan begitu banyak menawarkan game, baik game offline maupun yang online. Pemain game online didominasi dari kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, mahasiswa, bahkan orang dewasa. Pelajar yang sering memainkan suatu game online, akan menyebabkan mereka menjadi ketagihan atau kecanduan. (Amanda, 2016) Ketagihan memainkan game online akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Bahkan game online juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang. Walaupun siswa dapat bersosialisasi dalam game online dengan pemain lainnya. Namun, game online kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya. Memperhatikan fenomena game online beserta dampak-dampaknya yang saat ini sangat marak di khalayak Indonesia.

Game online merupakan permainan yang dimainkan secara online melalui jaringan internet. Game online mempunyai fasilitas lebih karena para pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media chatting. Menurut Rini, terdapat dua macam gejala adiksi game online yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik adalah sindrom carpal tunnel mata kering, mengalami sakit kepala dan punggung, makan tidak teratur, tidak peduli dengan kebersihan diri sendiri, dan gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologis, adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, berbohong kepada orang tua dan guru mengenai aktivitasnya dan tanpa ada interaksi dengan teman sebaya. Kecanduan game online akan membawa dampak negatif bagi psikologis seseorang, seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar, pekerjaan, sering membolos, bersikap acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi disekitarnya, serta bagi pecandu game online atau gamers akan melakukan apa saja agar bisa bermain game online, seperti berbohong, mencuri uang, dan lain sebagainya. Kebiasaan dalam berinteraksi secara langsung (face to face) tergantikan oleh interaksi melalui jejaring internet yang terjadi hanya didunia maya. Hal tersebut disebabkan karena terlalu sering dalam bermain game online sehingga seseorang lupa akan dunia nyatanya.

Kecanduan game online pada peserta didik, seharusnya bisa diatasi oleh pihak sekolah melalui sumber daya yang dimiliki sekolah. Guru BK sebagai konselor sekolah seharusnya mengetahui dan mengaplikasikan teknik-teknik konseling dengan baik sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Hal ini tentu akan lebih efektif dan efisien jika diterapkan guna menanggulangi masalah-masalah yang terjadi pada peserta didik tanpa harus mengundang pihak lain. Permainan ini dapat membawa pengaruh pada prestasi belajar peserta didik. Hal ini disebabkan permainan game online bersifat adiktif atau membawa candu bagi pengguna game online. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh dampak game online, waktu yang harusnya digunakan untuk istirahat, bermain, bahkan pada saat proses kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung peserta didik dengan mudah memanfaatkan waktunya untuk bermain game online tersebut. Ketergantungan ini dapat menyebabkan perilaku negatif seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas rumah (PR), dan mencuri uang untuk membeli game baru atau rasa tidak tenang pada saat tidak dapat mengakses permainan tersebut.

Permasalahan di atas juga dialami di SMK Muhammadiyah Karanganyar. SMK Muhammadiyah Karanganyar adalah salah satu sekolah di Kabupaten Pekalongan yang beberapa pesertanya mempunyai persoalan kecanduan Game online. Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMK Muhammadiyah Karanganyar, menyatakan bahwa permasalahan Kecanduan pada peserta didik dalam bermain game online terjadi dari tahun ke tahun dialami oleh peserta didik. Fakta tersebut didukung dari pernyataan pihak sekolah yang mengemukakan bahwa kecanduan peserta didik dalam game online terjadi hampir setiap tahun terlebih dalam masa Pandemi covid 19 ini peserta didik yang mengalami kecanduan game online semakin meningkat dan belum ditemukan jalan keluar yang tepat. Menurut pihak sekolah, ada beberapa wujud kecanduan peserta didik terhadap game online, mulai dari peserta didik yang menarik diri dari lingkungan sosialnya karena asik dengan game online yang sedang ia mainkan dengan wujud yang tereksrim yaitu peserta didik mengabaikan rasa sakit, kelelahan, lapar haus, dan tidak mau melanjutkan sekolah karena lebih memilih bermain game online dari pada melanjutkan sekolah. Hal ini tentu akan menjadi persoalan serius sekolah tersebut jika tidak segera dicarikan solusinya.

Pihak sekolah SMK Muhammadiyah Karanganyar selalu mengadakan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan penanggulangan kecanduan peserta didik terhadap game online.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka mengatasi kecanduan itu seperti mengadakan praktik-praktik agama seperti melaksanakan sholat berjamaah, tadarus dan mengadakan pengajian bersama yang dipimpin oleh pemuka agama yang sengaja diundang oleh pihak sekolah. Kegiatan lain juga pernah dilaksanakan oleh pihak sekolah, seperti mengadakan seminar motivasi sebagai upaya meningkatkan motivasi peserta didik dalam menghadapi kecanduan game online. Berlandaskan hasil wawancara pada hari jum'at 5 November 2021 dengan guru BK SMK Muhammadiyah kegiatan-kegiatan tersebut dinyatakan tidak efektif dalam menanggulangi kecanduan game online peserta didik. Evaluasi tersebut dilakukan oleh pihak sekolah sebagai penyelenggara kegiatan. Berdasarkan data hasil wawancara terhadap peserta didik, menunjukkan bahwa masih ada peserta didik yang mempunyai tingkat kecanduan yang relatif tinggi. Data yang diperoleh guru BK yang diperoleh dari hasil proses konseling, mengemukakan bahwa mayoritas peserta didik merasakan kecemasan karena kesalahan-kesalahan berpikirnya. Terdapat banyak jenis kesalahan berpikir pada peserta didik. Oleh karena itu pihak sekolah harus mengupayakan jalan keluar agar peserta didik terlepas dari pikiran-pikiran yang mengganggu kesejahteraannya dan masalah terentaskan dengan baik.

Pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang didirikan oleh seorang Psikolog dari Amerika yang bernama Aaron T. Beck. *Cognitive behavior therapy* merupakan salah satu teknik yang sudah banyak digunakan dalam berbagai persoalan psikologis dan terbukti efektif untuk menanggulangi gangguan seperti kecemasan, depresi, phobia, gangguan kejiwaan, masalah psikologis, dan kondisi medis dengan komponen psikologis. Penerapan pendekatan konseling behavior dengan teknik *self control* merupakan salah satu upaya dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada peserta didik. Hal ini disebabkan karena teknik *self control* merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Dalam proses pengontrolan diri ini peserta didik diminta untuk mencatat segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Pengontrolan diri digunakan peserta didik agar mengumpulkan garis dasar (*base line*) data terkait dengan perilaku kecanduan game online dalam suatu proses pemberian treatment. Teknik pengontrolan diri juga dapat membawa perubahan ketika peserta didik mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat memberi pengaruh pada perilakunya lebih lanjut, khususnya perilaku kecanduan game online.

Hasil penelitian dari Berk Gunarsa *Self Control* yaitu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti ingin mencoba menggunakan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* di SMK Muhammadiyah Karanganyar. terlebih dahulu sebelum bertindak dan memutuskan sesuatu, hal ini tentu perlu dicoba oleh pihak guru BK dalam mengatasi permasalahan kecanduan Game online pada peserta didik.

Layanan yang diberikan oleh guru BK di instansi sekolah sepenuhnya sudah diatur dalam undang-undang. Permendikbud Nomor 111 tahun 2014 pasal 2 poin e, f, dan g, menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling bagi konseli (peserta didik) pada satuan pendidikan berfungsi sebagai: pencegahan timbulnya masalah, pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri konseli, dan pengembangan potensi optimal. Permendikbud No 111 tahun 2014 poin h menerangkan bahwa layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling berfungsi sebagai upaya memaksimalkan potensi peserta didik

dan pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri konseli atau peserta didik. Berdasarkan dari peraturan tersebut, guru BK sudah seharusnya memfasilitasi peserta didik dalam mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik.

Dari pemaparan di atas menjelaskan bahwa fenomena kecanduan game online pada peserta didik harus segera dilakukan penanganan layanan Bimbingan dan Konseling. Oleh sebab itu, perlu adanya penanganan khusus dalam mencegah kecanduan game online tersebut, salah satunya yang dapat dilakukan guru BK di SMK Muhammadiyah Karanganyar Kabupaten Pekalongan yaitu dengan penerapan Pendekatan konseling behaviour . Sebagaimana tergambar diatas sehingga peneliti tertarik mengambil judul "Pelaksanaan konseling behaviour dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan game online peserta didik di smk muhammadiyah karanganyar kabupaten pekalongan.

## MATERI DAN METODE

Penelitian ini dilakukan dengan penelitian tindakan atau Partisipation Action Reseach. Penelitian tindakan dapat dilakukan baik secara kelompok atau individu dengan harapan perlakuan mereka dapat ditiru untuk memperbaiki kualitas orang lain. Penelitian yang akan dilakukan peneliti disini ialah penelitian tindakan secara individu atau face to face. Peneliti akan melakukan konseling individu secara face to face dalam memberikan bantuan ataupun nasehat terhadap pesertadidik yang kecanduan game online di SMK Muhadiyah Karanganyar. Sumber data adalah individu yang menjadi responden penelitian dalam memperoleh data yang berguna untuk penelitian. Sumber data dilihat dari segi sumber perolehan data, Adapun jumlah keseluruhan Peserta didik 28 orang, Berdasarkan observasi peneliti mendapatkan 10 remaja yang tergolong kecanduan game online dengan persamaan sebagai berikut: 1) Game lebih jauh di utamakan daripada minat dan aktivitas harian lainnya, 2) Memainkan game online dengan lama, 3) Merasa kalau game adalah suatu cara untuk melarikan diri dari permasalahan, 4) Berbohong kepada orangtua. Adapun sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu:

1. Sumber data primer, yakni sumber data pokok/utama yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam hal tersebut sumber pokok dalam mendapatkan informasi dalam penelitian ini adalah remaja yang kecanduan game online yang berjumlah 5 orang (3 laki-laki dan 2 perempuan) di SMK Muhammadiyah Karanganyar dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.
2. Sumber data skunder, yaitu sumber data pendukung atau pelengkap. Sumber data skunder dalam penelitian ini adalah, yang diperoleh dari para orangtua yang memiliki peserta didik bermasalah, teman, kepala sekolah, dan tetangganya. Adapun langkah-langkah penelitian tindakan ini mengikuti model Kemmis dan Teggart, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Metode penelitian yang digunakan adalah tindakan lapangan. Metode tindakan lapangan adalah metode dengan melakukan (Learning By Doing), melalui sesuatu untuk memecahkan, mengamati bagaimana keberhasilan usaha mereka, jika belum berhasil, mereka akan mencoba Lagi.

Rancangan proses intervensi (konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self control</i> )			
No.	Pertemuan	Materi Konseling	Waktu
1	Pertama	Melakukan <i>assesment</i> tentang tingkat kecanduan <i>game online</i>	30 menit
2.	Kedua	Merumuskan tujuan dengan konseli tentang bagaimana bahaya kecanduan <i>game online</i>	30 menit
3.	Ketiga	Mengimplementasikan teknik <i>self control</i> berkaitan dengan bahaya <i>game online</i>	30 menit
4.	Keempat	Mengimplementasikan teknik <i>self control</i> berkaitan dengan perubahan perilaku terhadap orangtua (berbohong kepada orangtua dan mengabaikan nasehat orangtua)	30 menit
5.	Kelima	Mengimplementasikan teknik <i>self control</i> berkaitan dengan perubahan perilaku (malas-malasan dan berkelahi dengan anggota keluarga atau saudara)	30 menit
6	Keenam	Melakukan <i>follow up</i>	30 menit

Data dibutuhkan secara kualitatif dengan menggunakan langkah langkah sebagai berikut:

1. Menelaah seluruh data yang dikumpulkan dari sumber data Langkah pertama yang diperlukan terhadap berbagai jenis data dan bentuk data yang ada di lapangan kemudian melaksanakan pencatatan di lapangan.
2. Reduksi data (*reduction data*) Apabila langkah pertama pencarian data sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya mereduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari temadan polanya serta membuang yang tidak perlu. Reduksi data merupakan upaya peneliti untuk memilih, memfokuskan dan mentransformasikan data yang berserakan dari catatan lapangan Penyajian Data (*display data*) Setelah data direduksi, maka akan dilanjutkan dengan penyajian data. Penyajian data merupakan upaya peneliti untuk menyajikan data sebagai suatu informasi yang memungkinkan untuk mengambil kesimpulan.
3. Kesimpulan (*conclusion*) Kesimpulan yaitu merangkum uraian-uraian data dalam beberapa kalimat yang mengandung suatu pengertian secara singkat dan padat. Pengolahan data-data di atas menggunakan analisis kemudian didefinisikan secara sistematis yang dirumuskan sehingga masalah yang dibahas dapat dipahami menjadi suatu konsep yang utuh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan konseling *behavioral* teknik *self control* untuk mengatasi dampak kecanduan *game online* pada peserta didik Pada penelitian ini, peneliti menerapkan konseling *behavioral* teknik *self control* terhadap subjek penelitian saat proses *treatment*. Subjek penelitian didapatkan oleh peneliti dengan cara melakukan wawancara dengan berbagai sumber baik itu dari peserta didik di SMK Muhammadiyah Karanganyar yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal peneliti beserta

melakukan wawancara dengan pihak keluarga subjek penelitian yang bersangkutan untuk memperoleh informasi yang mendukung yang akan dijadikan data pendukung penelitian.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, peneliti mendapatkan lima anak yang memenuhi syarat dijadikan sebagai subjek penelitian. Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti berpedoman pada teori yang disampaikan oleh Lemmens, Valkenberg, & Peter (2009, dalam Prastyo, 2012) yang menyebutkan tujuh kriteria seorang anak mengalami kecanduan game online yakni (1) salience (berpikir tentang bermain game online sepanjang hari), (2) tolerance (waktu bermain game online yang semakin meningkat), (3) mood modification (bermain game online untuk melarikan diri dari masalah), (4) relapse (kecenderungan untuk bermain game online kembali setelah lama tidak bermain), (5) withdrawal (merasa buruk jika tidak bermain game online), (6) conflict (bertengkar dengan orang lain karena bermain game online secara berlebihan), (7) problem (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Dimana dari ketujuh kriteria tersebut, seseorang bisa dikategorikan sebagai kecanduan game online jika memenuhi empat kriteria yang ada.

Setelah mendapatkan data tentang aktivitas bermain game online dari subjek penelitian, peneliti juga melakukan penggalian data tentang bagaimana dampak kecanduan game online yang dialami oleh subjek terhadap perilakunya sehari-hari. Data ini didapatkan peneliti melalui wawancara dengan pihak keluarga subjek dalam hal ini nenek dari subjek penelitian. Data yang didapat peneliti dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa ada dampak dari kecanduan game online terhadap perubahan perilaku yang dialami subjek penelitian. Setelah mendapatkan data-data tersebut diatas, peneliti melakukan proses treatment dengan memberikan konseling behavioral teknik *self control* mulai bulan november sampai januari 2022. Proses pemberian treatment tersebut dilakukan enam kali pertemuan dimana pertemuan dilakukan dirumah peneliti dengan durasi 30 menit setiap pertemuan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, serta pembahasan penelitian mengenai penerapan konseling behavioral teknik modelling untuk mengatasi kecanduan game online, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan game online yang dihindangi anak termasuk dalam kondisi tinggi sebelum diberikan intervensi. Selain itu, kecanduan game online juga berdampak terhadap perilaku maladaptif yang muncul dalam diri anak yakni bermalasan, berbohong kepada orangtua, serta berkelahi dengan keluarga/saudara karena game online. Tetapi, setelah peneliti memberikan intervensi berupa konseling behavioral teknik *self control* selama enam pertemuan menunjukkan bahwa ada perubahan tentang tingkat kecanduan game online yang menjadi menurun dan perilaku- perilaku yang maladaptif berubah menjadi perilaku yang adaptif secara perlahan dan bertahap.

Pemberian konseling behavioral teknik *self control* dengan stimulus berupa video dirasa tepat untuk mengatasi kecanduan game online serta dampak perilaku maladaptif yang muncul akibat dari kecanduan game online. Dalam hal ini, video yang diberikan peneliti kepada subjek penelitian termasuk dalam pengetahuan baru yang didapatkan anak yang hal itu juga merupakan stimulus modelling untuk merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Amanda, R. A. (2016). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja di Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 290–340.

- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 21–34.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (Vol. 1). ERLANGGA.
- Maulana. (2012). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku Sosial Remaja Terhadap Orang Tua Di Desa Labuhan Ratu Pasar Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung*. Universitas Lampung.
- Prastyo Y. (2017). Pembagian Tingkat Kecanduan Game Online menggunakan K- Means Clustering serta Korelasinya terhadap Prestasi Akademik. *Elinvo-Electronics, Informatics, and Vocational Education*, 2(2), 138–147.
- Runtutahu, J. T. (2013). *Analisis Perilaku Terapan Untuk Guru* (1st ed., Vol. 1). Ar- Ruzz Media.
- Sanditaria, W. (2012). Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang. *Students E- Journal*, 1(1), 32–47.