



# Efektivitas Teknik *Reward* dan *Punishment* dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Control* dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Sekolah Kejuruan

Olfie Irene Kase<sup>1</sup>, Andriyani E. Lay<sup>2</sup> & Rizky M.A Abel<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia ✉ (e-mail) [kasenona26@gmail.com](mailto:kasenona26@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [kasenona26@gmail.com](mailto:kasenona26@gmail.com)

Received: 03/06/2024

Accepted: 31/07/2024

First Published: 03/08/2024

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

Online game addiction has become a significant global problem in recent years, affecting many teenagers. This phenomenon is caused by various aspects, including low self-control in individuals. The problem in this study is the high level of online game addiction in students. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the application of group counseling using reward and punishment techniques to increase self-control in reducing students' online game addiction. This type of research is quantitative and uses an experimental method, a type one group pretest-posttest design. The population in this study was class X students at SMK Negeri 2 Kupang City, totaling 32 people. The research sample was 8 students. The sample was determined by purposive sampling technique. Measuring instruments in this study used self-control scales and game online addiction questionnaire. The data analysis technique used is the descriptive analysis technique and the T-test. Before being given treatment, the level of addiction to online game addiction was in the very high and high categories, and the level of self-control was in the medium and low categories. After being given treatment, the results showed that group counseling with reward and punishment techniques can effectively increase self-control in reducing students' online game addiction as shown by the T-test analysis of the results of  $t_{count} = 213.76 > t_{table} = 69.788$  online game addiction, and  $t_{count} = 100.44 > t_{table} = 20.125$  self-control with a significance level of 0.5. It is concluded that the reward and punishment technique in group counseling is quite effective in increasing self-control in reducing students' online game addiction. However, it can be considered in a longer technique intervention time and continuous monitoring after treatment.

**Keyword:** Self-Control, Online game addiction, Group counselling, Reward & Punishment

## Abstrak

Kecanduan game online telah menjadi masalah global yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, yang memengaruhi beberapa remaja. Kecanduan game online disebabkan oleh berbagai aspek, salah satunya adalah rendahnya kontrol diri pada individu. Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya tingkat kecanduan game online pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik reward and punishment untuk meningkatkan kontrol diri dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen tipe one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMK Negeri 2 Kota Kupang yang berjumlah 32 orang. Sebanyak 8 siswa dipilih sebagai sampel penelitian yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala Kontrol Diri dan angket Kecanduan Game Online. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif dan uji T. Sebelum diberikan perlakuan, tingkat kecanduan game online berada pada

kategori sangat tinggi dan tinggi, serta tingkat kontrol diri berada pada kategori sedang dan rendah. Setelah diberikan perlakuan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik reward and punishment efektif meningkatkan kontrol diri dalam menurunkan adiksi game online pada siswa yang ditunjukkan dengan hasil analisis uji T hasil  $t_{hitung} 213,76 > t_{tabel} 69,788$  pada tingkat adiksi game online dan  $t_{hitung} 100,44 > t_{tabel} 20,125$  pada kontrol diri dengan taraf signifikansi 0,5. Disimpulkan bahwa teknik reward and punishment dalam konseling kelompok cukup efektif dalam meningkatkan kontrol diri dalam menurunkan adiksi game online siswa. Namun perlu dipertimbangkan waktu intervensi teknik yang lebih lama dan pemantauan secara terus-menerus setelah diberikan perlakuan.

**Kata Kunci:** Pengendalian Diri, Kecanduan Game Online, Konseling Kelompok, Reward & Punishment.

**Citation:** Olfy Irene Kase, Andriyani E. Lay & Rizky M.A Abel. (2024). Efektivitas Teknik Reward dan Punishment dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control dalam Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Sekolah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v2i2.18092>

## PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2013, pendidikan dirumuskan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang mendorong peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan saja, akan tetapi juga mencakup semua ranah dalam dunia pendidikan, baik ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Menurut Mulyasa (2017) pendidikan di Indonesia dianggap gagal dalam membentuk kepribadian dan karakter siswa karena terlampaui menekankan ranah kognitif, itu pun ranah kognitif yang tidak utuh karena hanya pada ranah kognitif tingkat rendah.

Proses pendidikan dan perbaikan perilaku siswa di sekolah tidak hanya menjadi tugas dan tanggung jawab guru mata pelajaran saja, tetapi semua pihak. Salah satu pihak yang sangat berkepentingan di sekolah adalah konselor. Konselor ikut berperan meningkatkan mutu pendidikan dan perbaikan terhadap perilaku peserta didik di sekolah. Hal ini sejalan dengan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 butir 6 bahwa: Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar.

Perbaikan perilaku di sekolah tentunya membutuhkan peran konselor atau guru BK yang diharapkan dapat membantu dalam menangani permasalahan peserta didik khususnya pada ranah perilaku yang dapat merugikan peserta didik. Membantu adalah memberikan pertolongan untuk persoalan tertentu, Konselor atau guru BK diharapkan dapat membantu peserta didik yang mengalami suatu permasalahan terkait dengan perbuatan yang dapat merugikan baik aspek pribadi maupun sosialnya. Dalam penanganan masalah yang dialami oleh peserta didik, kedudukan guru bimbingan dan konseling sangatlah penting perannya, melalui bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individu, konseling kelompok dan lain sebagainya.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok (Sukardi 2015). Pendapat Sukardi ini dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memberi

kesempatan kepada anggota untuk memperoleh pembahasan dan pengentasan masalah. Dalam pelaksanaan konseling kelompok tentunya banyak Teknik yang digunakan, dalam penelitian ini Teknik yang digunakan adalah teknik *reward* dan *punishment*.

Menurut Purwanto (2019) *reward* ialah alat untuk mendidik anak-anak supaya anak-anak dapat merasa senang karena perbuatan atau perkerjaannya mendapat penghargaan. Selanjutnya Arikunto (2006) menjelaskan bahwa penghargaan merupakan sesuatu yang diberikan kepada seseorang karena sudah mendapatkan prestasi dengan yang dikehendaki, yakni mengikuti peraturan sekolah yang sudah ditentukan. Penghargaan tidak selalu bisa dijadikan sebagai motivasi, karena penghargaan untuk suatu pekerjaan tertentu, mungkin tidak akan menarik bagi orang yang tidak senang dengan pekerjaan tersebut. *Punishment* adalah (hukuman) adalah penderitaan yang diberikan atau ditimbulkan dengan sengaja oleh seseorang (orang tua, guru dan sebagainya) sesudah terjadi pelanggaran, kejahatan atau kesalahan (Ngalim 2014). Secara substansi, *reward* dan *punishment* mempunyai tujuan yang sama, yaitu sebagai *reinforcement* (penguatan) demi tercapainya kemandirian siswa. Tujuan pemberian penghargaan sama dengan tujuan pemberian hukuman, yaitu sama-sama membangkitkan perasaan dan tanggung jawab. Penghargaan bertujuan agar anak lebih bersemangat dalam memperbaiki dan mempertinggi prestasi siswa.

Salah satu perbuatan yang merugikan peserta didik dalam ranah pendidikan adalah kecanduan bermain *game online*. *Game online* juga banyak disukai oleh berbagai kalangan dimulai dari golongan anak-anak hingga orang dewasa. Aktivitas memainkan *game* di kalangan remaja adalah sesuatu hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus, pasalnya kemunculan *game online* telah membawa dampak yang cukup signifikan pada diri remaja yakni berisiko menimbulkan kecanduan *game online* (Emria, 2018). *Game online* bisa diakses dan dimainkan dengan mudah melalui berbagai macam *platform* seperti *handphone*, laptop, komputer, dan konsol *game* (alat khusus yang biasa digunakan untuk bermain *game*). *Game online* bersifat *seductive* (menggairahkan) yang artinya dapat membuat siapapun yang memainkannya akan bergairah dan tidak ingin menghentikan permainannya hingga mengakibatkan kecanduan. Dalam kata lain permainan *game online* sangat menyenangkan.

Kecanduan dalam bahasa Inggris adalah *addiction* yang artinya ketergantungan. Yee (2007) mengatakan jika kecanduan merupakan tingkah laku yang tidak sehat atau negatif sehingga sangat sulit untuk berhenti atau berakhir oleh individu yang telah mengalami kecanduan serta akan dapat memunculkan dampak yang negatif terhadap individu itu dan juga orang lain terutama orang yang ada di sekitarnya. Jadi, kecanduan adalah peristiwa ketergantungan pada aktivitas yang dikerjakan secara terus-menerus dan tentunya akan sangat susah untuk di hentikan dan kemudian dapat mengakibatkan dampak negatif. Grant & Kim (2003) mengatakan kecanduan terjadi jika individu yang bermain dengan sangat berlebihan seolah tidak ada hal lainnya yang akan dilakukan selain memainkan *game* serta menganggap bahwa permainan *game* ini merupakan dunianya.

Berdasarkan fenomena yang ditemui peneliti di lokasi SMK Negeri 2 Kupang ada beberapa siswa sekolah menengah yang mengalami perilaku kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil pra penelitian pada sampel siswa kelas X (sepuluh) Teknik Elektronika Industri 1 terdapat 9 orang dari 32 siswa tergolong dalam kecanduan *game online*. Akibat jika permasalahan perilaku kecanduan *game online* tidak ditangani maka hal ini akan berdampak pada siswa itu sendiri, yakni tidak bisa mengatur waktu, penurunan prestasi belajar, gangguan sosial, gangguan finansial, gangguan kesehatan, memicu terjadinya perilaku negatif, tugas-tugas jadi terbengkalai, jadwal makan dan jadwal tidur yang tidak teratur, sikap boros, dan tentunya masih banyak lagi. Tetapi dampak terburuk dari kecanduan yaitu investasi waktu yang ekstrem

ketika bermain. Bermain *game* dalam waktu yang lama bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, serta dapat memengaruhi prioritas anak dalam menjalani kehidupan. Individu yang telah mengalami kecanduan oleh *game* serta tidak mampu mengkondisikan dengan baik waktu bermainnya cenderung akan mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih asyik bermain di dunia maya.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen semu (*pre experiment method*). Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat untuk mengukur hubungan sebab akibat. Data yang digunakan untuk menganalisis pendekatan kuantitatif adalah data berupa angka. Menurut Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Peneliti menggunakan metode eksperimen semu karena peneliti ingin melihat keefektifan teknik *reward* dan *punishment* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self-control* dalam mengurangi kecanduan *game online*.

### Sumber Data

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa Kelas X Teknik Elektronika Industri SMK Negeri 2 Kupang. Teknik *purposive sampling* diterapkan untuk memilih sampel penelitian. Adapun kriteria yang ditentukan yaitu siswa yang memperoleh skor tertinggi dari skala kecanduan *game online* dan skor terendah dari skala *self-control*. Skor *pre-test* siswa digunakan untuk menyeleksi responden dan diperoleh 8 orang siswa yang sesuai dengan kriteria sampel.

### Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-control* dan skala kecanduan *game online* yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu kepada model skala likert. Skala *self-control* terdiri dari 28 item pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,344 - 0,867 ( $p > r_{tabel} = 0,312$ ) dan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha  $\alpha = 0,959$ . Skala kecanduan *game online* terdiri dari 64 item pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,356 - 0,717 ( $p > r_{tabel} = 0,349$ ) dan reliabilitas Cronbach Alpha  $\alpha = 0,928$ .

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran kecanduan *game online* pada siswa. Selanjutnya analisis inferensial uji T dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan terhadap kecanduan *game online* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan konseling kelompok dengan teknik *reward* dan *punishment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran kecanduan *game online* dan *self-control* siswa sebelum diberikan perlakuan

Tabel 1 dan 2 menggambarkan skor dan kategori *pre test self control* dan kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan perlakuan:

Tabel 1. Gambaran *self control* sebelum diberikan Perlakuan

No.	Kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	92-112	0	0%	Sangat Tinggi
2	71-91	8	25%	Tinggi
3	50-70	16	50%	Rendah
4	28-49	8	25%	Sangat Rendah
Jumlah		32	100%	

Tabel 2. Gambaran kecanduan *game online* sebelum diberikan perlakuan

No.	Kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	209-256	4	13%	Sangat Tinggi
2	161-208	4	13%	Tinggi
3	113-160	20	61%	Rendah
4	64-112	4	13%	Sangat Rendah
Jumlah		32	100%	

Berdasarkan tabel di atas terdapat seperempat (25%) dari populasi penelitian memiliki tingkat *self control* yang sangat rendah. Gambaran tingkat kecanduan *game online* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi masing-masing 13%. Selanjutnya 8 orang siswa dengan kategori ini ditetapkan menjadi subjek penelitian.

Perilaku kecanduan *game online* yang ditunjukkan dengan jawaban responden pada pernyataan indikator kecanduan *game online* yaitu menghabiskan sebagian besar waktu luang untuk bermain *game online*, bahkan hingga larut malam, yang mengganggu pola tidur dan dampak negatif lainnya. Rendahnya *self control* pada siswa terlihat pada perilaku kecenderungan sulit untuk mengatur waktu dan membuat prioritas dengan baik. Selain itu siswa juga menunjukkan kecenderungan impulsif yang tinggi, yakni sulit untuk menahan diri dari bermain *game* meskipun ada tanggung jawab lain yang harus diselesaikan.

Adapun perilaku kecanduan *game online* yang dilakukan oleh siswa yakni dengan lebih memilih untuk bermain *game* daripada belajar atau menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, kecanduan juga dapat mengisolasi dari interaksi sosial dengan teman sebaya atau keluarga, karena lebih memilih untuk terlibat dalam aktivitas *game* yang menarik perhatiannya. Hal ini berkaitan dengan siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah karena lebih rentan terhadap perilaku kecanduan karena kurang mampu mengevaluasi risiko dan menentukan prioritas yang tepat dalam penggunaan waktu. Ketika kontrol diri lemah, siswa cenderung menghadapi kesulitan dalam membatasi waktu untuk bermain *game*, yang pada gilirannya dapat mengganggu perkembangan akademis dan sosialnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2017) yang menunjukkan bahwa regulasi belajar siswa berada pada kategori sedang disebabkan oleh kurangnya motivasi, kurangnya pemahaman tentang pentingnya belajar atau kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu dan mengelola diri. Dampak dari hal ini yaitu penurunan produktivitas belajar seperti siswa cenderung menunda-nunda pekerjaan rumah atau tugas-tugas sekolah sehingga menumpuk dan meningkatkan tingkat stres seperti merasa cemas atau khawatir menghadapi ujian atau tugas-tugas sekolah yang belum siswa persiapkan dengan baik.

## 2. Gambaran kecanduan *game online* dan *self control* siswa setelah diberikan perlakuan

Gambaran hasil *post-test* dari 8 orang siswa yang telah mendapatkan perlakuan (*treatment*) dapat dilihat pada tabel 3 dan 4 di bawah ini:

Tabel 3. Gambaran *self-control* siswa sesudah diberikan perlakuan

No.	Kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	92-112	4	50%	Sangat Tinggi
2	71-91	4	50%	Tinggi
3	50-70	0	0%	Rendah
4	28-49	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		8	100%	

Tabel 4. Gambaran kecanduan *game online* siswa sesudah diberikan perlakuan

No.	Kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	209-256	0	0%	Sangat Tinggi
2	161-208	0	0%	Tinggi
3	113-160	2	25%	Rendah
4	64-112	6	75%	Sangat Rendah
Jumlah		8	100%	

Berdasarkan data tabel di atas secara umum diketahui terdapat perubahan perilaku pada siswa yang signifikan setelah mendapatkan perlakuan, dimana adanya peningkatan kontrol diri pada kategori tinggi dan sangat tinggi dengan persentase masing-masing 50%. Perubahan yang sama juga terjadi pada perilaku kecanduan *game online*, dimana terjadi penurunan tingkat kecanduan ke tingkat yang rendah pada 25% siswa dan tingkat sangat rendah pada 75% siswa.

## 3. Keefektifan penerapan konseling kelompok dengan teknik *reward* dan *punishment* untuk meningkatkan *self control* dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa

Berdasarkan hasil penghitungan nilai  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$  sebesar  $p = 213.76 > 69.788$  untuk kecanduan *game online* dan  $p = 100.44 > 20.125$  untuk *self control* maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini berarti bahwa ada perubahan yang signifikan pada siswa setelah penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *reward* dan *punishment* untuk meningkatkan *self control* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reward* dan *punishment* dapat berperan efektif dalam meningkatkan *self-control*, yang selanjutnya dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Rodiana (2022) yang mengatakan bahwa teknik *reward* dan *punishment* dalam konseling kelompok merupakan metode yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif anggota kelompok.

Penerapannya dalam penelitian ini melibatkan penghargaan (*reward*) yang ditentukan sendiri oleh masing-masing peserta sesuai dengan keinginannya, diantaranya adalah alat tulis (buku dan bolpoin) dan sertifikat penghargaan. Penerapan *punishment* digunakan untuk memberikan konsekuensi atas kegagalan dalam melaksanakan strategi yang telah ditetapkan, seperti membersihkan ruang kelas. Implikasi dari teknik ini mencakup pembentukan kebiasaan positif yang konsisten, dimana *reward* bermanfaat menguatkan perilaku positif dan *punishment* mengurangi perilaku negatif melalui pembelajaran langsung siswa tentang konsekuensi dari tindakan mereka dan pentingnya *self-control* dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan positif

melalui *reward* membantu membangun kebiasaan baru yang lebih sehat dan produktif, sementara *punishment* mengajarkan siswa tentang akuntabilitas dan tanggung jawab atas tindakan mereka sendiri. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik konseling kelompok dengan teknik *reward* dan *punishment* efektif untuk meningkatkan *self control* dalam mengurangi kecanduan *game online*.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa kelas X SMK Negeri 2 Kupang, dapat disimpulkan bahwa: teknik modifikasi perilaku *reward* dan *punishment* dalam layanan konseling kelompok termasuk efektif dalam menumbuhkan motivasi intrinsik untuk perubahan perilaku yang kurang adaptif pada siswa. Teknik ini memberikan kesempatan kepada konselor maupun peserta untuk fokus kepada tujuan perubahan perilaku yang ingin dicapai dan hal positif daripada memberikan perhatian yang ketat pada perilaku yang tidak adaptif. Sistem *reward* yang ditentukan sendiri oleh peserta memberikan kesempatan dan pesan kepada peserta bahwa merekalah yang memegang kontrol atas perilaku. Teknik *reward* dan *punishment* ini juga tergolong praktis dan mudah diterapkan oleh semua guru BK. Pengujian lebih lanjut dari teknik ini terhadap target perilaku dan subyek yang berbeda masih perlu dilakukan gunakan memastikan efektifitas teknik ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press
- Anas Salahudin. (2010). Bimbingan dan Konseling. Bandung: CV Pustaka Setia
- Apriliana, I. P. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2019). The Effectiveness of The Symbolic Modeling Technique for Intervening the Low Promiscuity of Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(1), 1-6.
- Arikunto, Suharsini. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Raneka Cipta.
- Chaplin, J. (2002). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Acocella, J. R. , & Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press
- Djamarah, Syaehful Bahri (2005) Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Anak Didik, Raneka Cipta, Jakarta.
- Emiria Fitri, L.E. (2018). Konsep adikasi game online dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 4 Nomor 3, 211-219.
- Grant, JE, & Kim, SW. (2003) Dissociative symptoms in pathological gambling. *Psychopatal*, 36, 200-203.
- Hamalik, Oemar, Proses Belajar Mengajar, Bandung: Bumi Aksara, 2006.
- Imam Gunawan, S. M. (2017). Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Immanuel, Natalia. (2009). Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online. Depok: Universitas Indonesia.

- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents Development and Validation of a Game. 3269(October).
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. (2011, 5 Januari). Teori Behavior.
- Mukhtar, Syamsu Yusuf, and Amin Budiamin. "Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self Control Siswa." *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2016): 1-16.
- Nurfika, L. (2020). *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Di SMK Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry Banda Aceh)*.
- Nuryono, W. 2022. Studi Kepustakaan Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Adiksi Game Online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 12 No 2 (2022). 818
- Purwanto, M. N. (2019). *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran*.
- Rodiana, E. (2022). *Efektivitas Teknik Reward dan Punishment Untuk Meningkatkan Kerjasama Dalam Kelompok Belajar Siswa Kelas VIII D di MTs Miftahul Qulub Polagan Pamekasan (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA)*.
- Sriwijaya, J. A. (2018, Juli). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*. Volume 2, Nomor 2, ISSN: 2579-969X jurnal.polsri.ac.id .
- Sudjana, Nana. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung.PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2015. "Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Eksprimen, Mixed Methods*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriatna, Mamat. 2016. *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi*
- Suranata, K., Apriliana, I. P. A., & Ifdil, I. (2020). The Effect of Problem-Solving Training to Improve Students Critical Thinking and Decision-Making Skills: Racked Analysis. *Acta Counseling and Humanities*, 1(1), 1-9.
- Suryapranata, Furqon, Nurzaman, E., Wahyuni, D., & Fauzi, M. (2017). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (Smk)*. Jakarta: D.
- Thorin. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. 2(April 2004), 72.
- Utami, F., Uda, G., Masi, L. M., & Abel, R. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).



- Winn, B.M dan Fisher, J.W. (2004). Design of Communication, Competition, and Collaboration in Online Games. Dipresentasikan dalam computer game technology conference. Toronto, Canada. 8 April 2004.
- Wulan, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Punishment Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Di SMPN 31 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Yee, (2006). Motivations for Play in Online Games. *Journal of cyberpsychology & behavior*. Volume 9, Number 6, 2006, p:12-34
- Young, (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372. doi: 10.1080/01926180902942191 (diakses Juni 2012).
- Yusuf, M. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zahara, A. S. S., Zahara, D., Lestari, T. D., Eryani, E., Aliyah, F. H., & Putri, N. A. (2023). Efektivitas Reward dan Punishment Terhadap Kedisiplinan Anak Usia Dini di RA Miftahul Ulum Jayasari. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(2), 293-302.