



EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING *COGNITIF BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE

Ahmad Azhar¹, Darwis²

¹SDN 11 Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu, Indonesia

²Yayasan Pendidikan Al - Hijrah 2 Deli Serdang, Indonesia

Email: ahmadazharsir83@gmail.com¹, darwis.sag.mpd@gmail.com²

Corresponding Author: Ahmad Azhar

DOI : <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v33i1.5400>

ARTICLE INFO

Article History

Received : (03 Mei, 2026)

Revised : (16 Juni, 2026)

Accepted : (26 Juni, 2026)

Keywords

CBT, Games, Addiction.

Kata Kunci

Manajemen, Konseling,
Cognitive Behavior Therapy,
Kecanduan Game Online.

ABSTRACT

Online gaming addiction is one of the challenges facing the education sector. It has negative effects on students, including their physical, psychological, and social well-being, as well as their learning activities. This includes a decline in academic performance. This study aims to determine how cognitive-behavioral counseling approaches can be used to reduce online gaming addiction among students. The Reis Cendikia Foundation served as the research site. This study employed a quantitative comparative design with a 2×2 factorial quasi-experimental design. The sample was selected using a purposive sampling technique, comprising 20 participants in the experimental group and 20 in the control group. The research instrument utilized an online gaming addiction scale, administered to the sample during the pretest and posttest phases. Data analysis employed hypothesis testing using the ANCOVA formula. The results of the study indicate that there is a difference in students' online game addiction scores between the pretest and posttest, with an F -value of 571.717, a mean square of 677.400, and a significance level of 0.000. Counseling services using the Cognitive Behavior Therapy approach are effective and can be concluded to be capable of reducing online game addiction among students.

ABSTRAK

Kecanduan game online salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Hal ini berdampak negatif bagi siswa, baik kesehatan fisik, psikologis dan sosial, serta kegiatan belajar. Tidak terkecuali menurunnya prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen pendekatan konseling perilaku kognitif dalam mengurangi kecanduan game online yang dialami siswa. Yayasan Reis Cendikia menjadi lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan tipe komparatif kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental faktorial 2×2 . Sampel diambil menggunakan teknik purposive dari 20 orang dalam kelompok eksperimen dan 20 orang dalam kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan skala kecanduan game online yang didistribusikan kepada sampel pada tahap *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan

pengujian hipotesis dengan rumus *ancova*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai kecanduan game online siswa antara pretest dan posttest, dengan nilai F sebesar 571.717, kuadrat rata-rata 677.400, dan signifikansi 0.000. Layanan konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* efektif dan dapat disimpulkan mampu mengurangi kecanduan game online pada siswa.

Pendahuluan

Pada era digital fenomena game online telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa (Laili, 2015). Game online telah menjadi sarana hiburan, interaksi sosial, dan bahkan bentuk kompetisi yang menarik. Fenomena ini tidak hanya berdampak positif, tetapi juga berdampak negatif, seperti kecanduan game online. Kehadiran game online tidak hanya terbatas pada hiburan, tetapi telah menembus jauh dalam kehidupan sehari-hari siswa, membentuk realitas paralel yang tidak terpisahkan (Adiningtyas, 2017). Bagi siswa, game online tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang di mana siswa membangun hubungan sosial, mengasah keterampilan komunikasi, dan mengukur kemampuan dalam kompetisi virtual (Husniah et al., 2023).

Namun, penelitian oleh (Nuzuli et al., 2023), menyatakan bahwa kecanduan game online memiliki dampak negatif pada kehidupan seseorang. Komunikasi antarpecandu game *Mobile Legends*, dapat dilihat bahwa komunikasi responden ini sangat jauh dari efektif. Secara tidak sengaja menjadi individu tertutup. Karena durasi dan frekuensi bermain game, pemain cenderung sering menggunakan kata-kata yang kurang tepat. Hal ini dipengaruhi oleh gaya bahasa yang digunakan dalam lingkungan game online. Selain itu, banyak responden yang tertutup dan kesulitan untuk fokus pada interaksi, karena hanya fokus pada game. Game online memiliki pengaruh besar terhadap perubahan perilaku remaja karena ada perubahan perilaku pada remaja yang sudah kecanduan game online (Fadila et al., 2022). Game online akan berdampak negatif bagi pengguna jika game-game tersebut dimainkan secara berlebihan sehingga kegiatan akademiknya terganggu. Jadi, pengguna game online tertentu harus dapat mengontrol dan mengontrol diri mereka sendiri lebih banyak (Agustin & Karneli, 2022).

Kecanduan bermain game dikenal sebagai kecanduan game online atau gangguan *internet gaming*. Di mana pemain tampaknya tidak ada hubungannya selain bermain game, dan seolah-olah permainan adalah hidup mereka (Erawati, 2022; Puput, 2024). Gangguan permainan internet adalah bentuk penggunaan internet yang terus terkait dengan penggunaan internet patologis, mendefinisikan kecanduan sebagai bentuk keterikatan yang mendalam pada suatu objek (dalam hal ini game internet) dan mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku yang

menyebabkan kerusakan signifikan di daerah tersebut. Berbeda dengan kehidupan nyata (Sholihah, 2019; Yadi & Netrawati, 2024).

Dampak negatif lainnya bagi seseorang yang kecanduan game online adalah berbahaya bagi kehidupan sosial individu, mereka secara otomatis menjauh dari lingkungan. Secara tidak langsung, hal ini berdampak pada motivasi belajar karena banyak waktu dan energi yang dihabiskan untuk bermain daripada untuk belajar. Anak menjadi malas belajar, menunda tugas sekolah, dan bermain game selama proses belajar. Tidak hanya berdampak pada prestasi belajar anak, tetapi juga berdampak pada otak dan fisik mereka (Fadilla et al., 2023). Dampak kecanduan game online juga berpengaruh pada siswa baik dari segi kesehatan, pembelajaran, sosial, psikologis bahkan keuangan (Sari, Indri Dwi Nofita et al., 2023).

Beberapa tanda bahwa seseorang kecanduan game online antara lain: 1) menghabiskan waktu berlebihan bermain game online, mengorbankan tidur, makan, atau tugas-tugas penting lainnya, 2) kesulitan mengontrol jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online, 3) mengalami stres saat tidak bermain game, 4) menarik diri dari hubungan sosial untuk bermain game, 5) mengalami gejala fisik, seperti sakit kepala, sakit punggung, atau masalah mata karena bermain game online terlalu lama (Ali, 2020; Ilman et al., 2024; Putra & Nuryono, 2022).

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan game online meliputi; 1) faktor permainan itu sendiri, di mana permainan menantang pemain untuk terus bermain hingga mereka mencapai level berikutnya yang kemudian memicu mereka untuk menjadi terikat dan tergantung, 2) faktor psikologis, di mana bermain game digunakan sebagai outlet atau hanya untuk menghibur diri untuk mengurangi stres atau tekanan hidup. berpengalaman, 3) faktor sosial, bermain game digunakan sebagai sarana untuk berinteraksi dengan teman, 4) faktor lingkungan, yaitu adanya suasana lingkungan yang mendukung dan memungkinkan orang untuk terus bermain dan menjalin ikatan satu sama lain (Muhammad & Priyambodo, 2022; Nuzuli et al., 2023; Tsani et al., 2023).

Sementara itu, hasil penelitian (Syaifullah, 2019), menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan game online disukai adalah game online lebih menarik daripada pelajaran sekolah, dampaknya terhadap prestasi remaja adalah penurunan prestasi belajar remaja, dan cara mengatasi kecanduan game online, yaitu pendidikan orang tua sangat penting. Dibutuhkan terutama dalam urusan pembelajaran, remaja lebih menekankan belajar daripada bermain game online, memberikan motivasi belajar bagi remaja.

Fenomena kecanduan game online merupakan masalah yang memiliki urgensi serius karena berdampak pada kehidupan siswa, dampaknya yang relatif serius adalah siswa tidak bersekolah, tidak mengerjakan tugasnya bahkan melakukan tindak pidana (Putra & Nuryono, 2022). Kecanduan game online juga memiliki dampak negatif lainnya pada siswa seperti penundaan akademik (Belardo Farjantoky, 2020; Erawati, 2022; Erin, 2023; Habsy et al., 2024).

Beberapa teknik konseling seperti Pengendalian Diri, Manajemen Diri (Ali, 2020; Ibrahim, 2023), Pemodelan, konseling kelompok, REBT, Kontrak Perilaku, Restrukturisasi, CBT (Aidia Rasyid, 2021). Teknik ini telah terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online (Wiyono et al., 2024). Lebih khusus lagi, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kepada siswa menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Zees et al., 2021), yang menyatakan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) efektif dalam mengurangi ketergantungan gadget di kalangan remaja di Politeknik Gorontalo (nilai $t = 20,508$ dan nilai $p = 0,000$). Demikian pula hasil penelitian oleh (Belardo Farjantoky, 2020), menyatakan bahwa ada efek positif dari intervensi konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi sensitivitas interpersonal, meningkatkan harga diri dan mengurangi kecenderungan kecanduan ponsel pada siswa.

Penelitian oleh (Tsani et al., 2023), juga membuktikan bahwa terapi perilaku kognitif mengurangi kecanduan game online secara signifikan (nilai $p < 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$, nilai $p < \alpha$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian tindakan berbasis Terapi Perilaku Kognitif terbukti membuat perbedaan dan mempengaruhi kecenderungan game online. Sehingga tindakan ini terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan bermain game online.

Pendekatan CBT adalah pendekatan yang sangat representatif untuk mengubah pikiran dan perilaku adaptif. Dari perspektif CBT, masalah kecenderungan menggunakan kecanduan ponsel disebabkan oleh proses berpikir dan keadaan yang tidak tepat yang membuat kesalahan melakukan hal-hal yang seharusnya dilakukan. Dalam hal ini, CBT dapat membantu individu mengubah pikiran, persepsi, dan mengubah perilaku yang terkait dengan situasi saat ini (Belardo Farjantoky, 2020; Risy, 2021).

Terapi konseling CBT adalah salah satu terapi umum dan sering diterapkan untuk memecahkan masalah kecanduan. CBT dinilai efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan game online di kalangan siswa di tingkat SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi. Usia rata-rata klien berkisar antara 10-18 tahun. Adapun mereka yang berusia 22 tahun ke atas. Dalam

implementasi strukturalnya, terapi CBT dilakukan dalam 12 sesi, namun ini juga akan disesuaikan dengan kebutuhan klien dan keseriusan masalah yang dihadapi. Beberapa penelitian melakukan 10 sesi, 6 sesi dan 4 sesi. Waktu yang dialokasikan untuk konseling adalah sekitar 30 – 45 menit untuk setiap sesi. Konseling CBT juga dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik lain, antara lain manajemen diri, pengendalian diri, pemodelan, restrukturisasi kognitif dan lain-lain selama hal ini dapat memudahkan konselor untuk membantu konselor. Pilihan teknik didasarkan pada konseptualisasi konselor terhadap klien, masalah yang dihadapi, dan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling (Putra & Nuryono, 2022).

CBT dalam penelitian ini dilakukan dalam 4 sesi dengan alokasi waktu 30 – 45 menit untuk setiap sesi. Prosedur penanganan meliputi: 1) Mengidentifikasi peristiwa perilaku yang tidak menyenangkan, kognitif dan negatif yang timbul dan bagaimana mengatasinya; 2) Tantang pikiran maladaptif dan ubah perilaku maladaptif setelahnya; 3) Manfaatkan alternatif pendukung; 4) Mengevaluasi manfaat dari melawan pikiran negatif dan mengubah perilaku negatif (Aini & Nuryono, 2020).

Langkah-langkah penerapan konseling adalah sebagai berikut: pertama, precontemplation, yaitu kondisi di mana klien tidak merasa mengalami kecanduan game online dan tidak mencoba melakukan tindakan pencegahan; kedua, kontemplasi, yaitu kondisi di mana klien merasa ragu apakah harus dilakukan upaya untuk mengurangi kecanduan game online atau tidak; ketiga, persiapan yaitu konselham akan menilai apakah keputusan untuk mengurangi intensitas bermain game online sudah tepat; keempat, tindakan yaitu konselham memiliki tekad yang kuat untuk melakukan perubahan untuk mengurangi durasi bermain game dan mampu menentukan rencana untuk kegiatan selanjutnya; kelima, perubahan dan pemeliharaan, yaitu klien diharapkan fokus pada perilaku dan aktivitas yang dapat mencegahnya mengalami kecanduan game; Keenam, penghentian, yaitu keyakinan bahwa klien tidak akan kembali ke perilaku kecanduan game online (Aini & Nuryono, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan game online pada siswa adalah penyuluhan dengan pendekatan terapi perilaku kognitif. Hal ini juga akan dilakukan kepada siswa di SMK Ries Cendikia sebagai hal baru dalam penelitian ini. Siswa SMK Ries Cendikia adalah remaja berusia 14-19 tahun. Selain itu, siswa SMK adalah siswa yang akrab dengan internet atau media elektronik seperti Android karena hal tersebut relevan dengan jurusan mereka. Oleh karena itu, dinilai baru karena

menantang peneliti untuk memecahkan masalah siswa yang kecanduan game online di tengah aktivitas, serta karena keunikannya sebagai siswa SMK yang akrab dengan internet dan multimedia.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experimental* (A. D. Hasibuan, 2023). Yakni penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan pengobatan pada sekelompok siswa untuk memberikan efek tertentu. Dalam hal ini, memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif kepada siswa yang kecanduan game online, (A. T. Hasibuan et al., 2020, 2022; A. T. Hasibuan & Prastowo, 2019) Dengan tujuan agar setelah layanan ini diberikan, siswa tidak lagi kecanduan game online. Populasi penelitian ini sebanyak 90 siswa yang kecanduan game online berdasarkan skrining sebelumnya. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling (Yusuf & Yusuf, 2013). Ini adalah teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu. Dalam hal ini, peneliti mempertimbangkan selain kriteria sampel potensial, ia juga mempertimbangkan kondisi, waktu, dan kemampuan peneliti itu sendiri. Jadi, sampelnya ditentukan sebagai 40 orang. Sampel kemudian dibagi menjadi dua, masing-masing 20 orang menjadi kelompok kontrol dan 20 orang menjadi kelompok eksperimen. Kelompok kontrol adalah sampel yang hanya diukur tingkat kecanduan game online yang dialami selama pretest dan posttest tanpa diberikan layanan konseling. Sementara itu, kelompok kontrol, selain diukur kecanduannya terhadap game online, juga diberikan pengobatan berupa konseling dengan pendekatan terapi perilaku kognitif.

Instrumen penelitian pendataan yang digunakan adalah kuesioner tentang kecanduan game online yang terdiri dari tujuh indikator seperti yang disampaikan oleh Lemnes (Wahyuni, 2018), yaitu; 1) menonjol; 2) toleransi; 3) modifikasi suasana hati; 4) kambuh; 5) penarikan; 6) konflik; dan 7) masalah. Kuesioner disusun dalam bentuk skala Likert dan diberikan kepada masing-masing kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat pretest dan posttest. Prosedur penelitian dilakukan mulai dari pemberian kuesioner pretest kepada masing-masing kelompok, kemudian pemberian layanan penyuluhan menggunakan teknik CBT kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan layanan. Kelompok eksperimen diberikan 4 sesi layanan CBT yang terdiri dari: 1) identifikasi, 2) perubahan perilaku maladaptif, 3) pemanfaatan alternatif pendukung, dan 4) evaluasi.

Teknik analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan data dan menguji hipotesis (Sugiyono, 2008). Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk melihat kecenderungan perbedaan skor pada setiap kelompok eksperimental-kontrol dan pretest-posttest. Formula yang digunakan adalah ANACOVA. Seluruh utang dalam bentuk statistik dalam penelitian ini kemudian diolah secara operasional menggunakan aplikasi SPSS versi 2.1.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini adalah skor kecanduan internet yang dialami oleh mahasiswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selama pretest dan posttest. Data ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Skor Gangguan Kecanduan Internet pada Siswa

	Pretest Experiment	Experimental Posttest	Control Pretest	Control Posttest
N	10	10	10	10
Mean	25.70	10.40	26.20	19.10
Median	26.00	10.50	26.00	19.00
Mode	26	9	26	19
Elementary School	.949	1.174	1.317	1.101
Min	24	9	24	17
Max	27	12	28	21
Sum	257	104	262	191

Data di atas menunjukkan bahwa skor kecanduan game online siswa kelompok eksperimen pada pretest rata-rata 25,70, median 26, mode 26, sd 0,949, minimal 24, maksimal 27, dan skor total 257. Sementara pada posttest Rata-rata adalah 10,40, median adalah 10,50, modenya adalah 9, SD adalah 1,174, minimum adalah 9, maksimum adalah 12, dan skor total adalah 104. Sementara itu, untuk kelompok kontrol, skor saat pretest adalah rata-rata 26,20, median 26, mode 26, SD 1,317, minimal 24, maksimal 28, total skor 262. Pada rata-rata pascates 19,10, median 19, mode 19, sd 1,101, minimum 17, maksimum 191, skor total 191.

Kemudian, untuk melakukan pengujian hipotesis, perlu ditentukan kriteria pengujian hipotesis sebagai berikut: Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka hipotesis diterima. Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka hipotesis ditolak Dimana hipotesis dalam penelitian ini berada; Ada perbedaan yang signifikan dalam skor kecanduan game online siswa pada pretest dan skor pada posttest. Untuk melakukan pengujian ini, Anda dapat melihat tabel berikut:

Tabel 2: Anova

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1634.100	3	544.700	417.217	.000
Within Groups	47.000	36	1.306		
Total	1681.100	39			

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sig. $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis diterima. Artinya, terdapat perbedaan skor kecanduan game online antara siswa pada pretest dan posttest, dengan nilai F sebesar 417.217 dan MS sebesar 544.700. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kecanduan game online antar siswa selama pretest dan selama posttest dengan nilai F 417.217, dan kuadrat rata-rata 544.700 dengan signifikansi 0.000. Artinya, layanan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa di Sekolah Vokasi Tritech, Medan.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Tsani et al., 2023) Yang menunjukkan bahwa skor rata-rata kecanduan game online sebelum intervensi adalah 57,17 dan setelah intervensi adalah 43,23. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Terapi Perilaku Kognitif mengurangi kecanduan game online secara signifikan (nilai $p = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$; nilai $p < \alpha$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian tindakan berbasis Terapi Perilaku Kognitif terbukti berdampak dan memengaruhi kecenderungan. Tindakan ini terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan bermain game online.

Menurunkan skor kecanduan game online pada siswa setelah penyuluhan menggunakan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif dapat mengurangi berbagai dampak negatif yang telah terjadi, misalnya, sebelumnya siswa bermain game dengan intensitas dan frekuensi yang tinggi dalam sehari atau bahkan mengabaikan kegiatan lain yang menjadi kebutuhan dasar. Seperti mandi, beristirahat dan sebagainya. Sehingga setelah memberikan layanan penyuluhan dengan CBT, mahasiswa mulai mengurangi intensitas bermain game dan mulai memprioritaskan kegiatan yang lebih penting. Demikian pula, dengan perubahan suasana hati ketika diminta untuk meninggalkan permainan dan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat, siswa mulai secara sukarela meninggalkan kegiatan tersebut tanpa merasa sedih atau kecewa. Selain itu, siswa dapat mengatur waktu mereka dengan baik kapan harus bermain game dan kapan harus

meninggalkan permainan untuk menggunakan waktu mereka untuk kegiatan yang lebih produktif dan positif.

Kesimpulan

Hasil penelitian telah membuktikan bahwa skor kecanduan game online siswa pada pretest dan posttest menunjukkan perbedaan yang signifikan. Skor pada posttest mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan skor pada pretest. Artinya, konseling dengan pendekatan terapi perilaku kognitif efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. Oleh karena itu, diharapkan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling, terus memperhatikan kondisi siswa dan kegiatan yang mereka lakukan, termasuk kegiatan di luar kelas. Selain memperhatikan, tentunya guru memberikan contoh dan arahan kepada siswa tentang cara memanfaatkan waktunya dengan baik dalam kegiatan yang lebih bermanfaat, positif dan produktif. Bagi siswa yang terlalu terikat pada aktivitas bermain game, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling seperti terapi perilaku kognitif, selain berbagai jenis teknik dan pendekatan lain yang dianggap relevan dengan kondisi yang dihadapi siswa.

Daftar Pustaka

- Adiningtyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), Pasal 1. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Agustin, A. W., & Karneli, Y. (2022). Penanganan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus). *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1505>
- Aidia Rasyid, -. (2021). *Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Untuk Menurunkan Adiksi Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru* [Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/45658/>
- Ali, N. (2020). *Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI di MAN Pinrang* [Diploma, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR]. <https://eprints.unm.ac.id/17461/>
- Arumsari, C., Sugara, G. S., & Yorgantara, G. A. (2022). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mereduksi Adiksi Cybersex. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 6(01). https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/4953

- Bahar, F. R. A. (2023). *Hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Cyberbullying pada Remaja di SMP Negeri 28 Medan*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19845>
- Belardo Farjantoky, 0106517024. (2020). *Efek Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem Dan Kecenderungan Mobile Phone Addiction Pada Siswa SMK* [Masters, Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/35170/>
- Darmawan, M. A. (2021). *Pengaruh Flow dan motivasi sosial terhadap Adiksi Game Online pada remaja* [bachelorThesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/77987>
- Erawati, E. (2022). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Akibat Kecanduan Game on Line Pada Siswa SMP Selama Masa Pandemi Covid 19 Melalui Konseling Kognitif Perilaku. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.118>
- Erin, S. (2023). *Efektifitas Pendekatan Behavior Therapy Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Menumbuhkan Perilaku Positif Dalam Menggunakan Gadget Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung* [Diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG]. <http://repository.radenintan.ac.id/22816/>
- Fadila, E., Robbiyanto, S. N., & Handayani, Y. T. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.531>
- Fadilla, R. N., Putri, S. D., Pratiwi, A., Jadidi, J., & Sahputra, D. (2023). Peran Guru BK Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pecandu Game Online di SMA Negeri 4 Binjai. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7545960>
- Faudji, B. K. K. (2022). *Pengaruh Loneliness, Fear Of Missing Out (Fomo), Self-Control, Dan Faktor Demografi Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal Di Jabodetabek Selama Masa Pandemi Covid-19* [bachelorThesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79215>
- Habsy, B. A., Malora, P. I., Walidah, Z., & Livi, R. N. (2024). Analisis Efektivitas Teknik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy in the Zone Toxic Relationship. *TSAQOFAH*, 4(3), 2075–2086. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3059>
- Hasibuan, A. D. (2023). *METODE PENELITIAN Teori dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. CV. Merdeka Kreasi Group.
- Hasibuan, A. T., & Prastowo, A. (2019). Konsep pendidikan abad 21: Kepemimpinan dan pengembangan sumber daya manusia sd/mi. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar Dan Keislaman*, 10(1). <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/MAGISTRA/article/view/2714>

- Hasibuan, A. T., Sianipar, M. R., Ramdhani, A. D., Putri, F. W., & Ritonga, N. Z. (2022). Konsep dan karakteristik penelitian kualitatif serta perbedaannya dengan penelitian kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8686–8692.
- Hasibuan, A. T., Simangunsong, N., Rahmawati, E., & Rahmaini, R. (2020). Humanisasi pendidikan dalam tantangan dan peluang era disrupsi di SD Nahdlatul ulama. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru Mi*, 7(2), 264–279.
- Husna, N. (2020). *Pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara]. <http://repository.uinsu.ac.id/9886/>
- Husniah, H., Irman, I., Yulitri, R., Leif, F., & Carol, T. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT dalam Mengurangi Kecanduan Game Online. *Jurnal Internasional Penelitian dalam Konseling*, 2(1), Pasal 1. <https://doi.org/10.55849/ijrc.v2i1.41>
- Ibrahim, -. (2023). *Efektivitas Teknik Self Management Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/75721/>
- Ilman, A. Z., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi Smartphone Addiction pada Remaja. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.31603/edukasi.v16i1.11456>
- Laili, F. M. (2015). Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *State University of Surabaya*.
- Muhammad, F. H. R., & Priyambodo, A. B. (2022). Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), Article 1.
- Nuzuli, A. K. N., Ningsih, M. S., Astri, P. B., Fazli, M., Palenza, N. R., & Gazali, A. (2023). Gangguan Komunikasi pada Mahasiswa Pecandu Game Online Mobile Legend. *Jurnal PIKMA : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 5(2), Article 2.
- Puput, L. (2024). *Systematic Literature Riview (SLR) Layanan Bimbingan Dan Konseling Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Adiksi Game Online* [Diploma, Uin Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/32184/>
- Putra, G. A., & Nuryono, W. (2022). Fenomena Penyebab Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal BK UNESA*. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>

- Risye, A. (2021). *Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online Pada Peserta Didik SMK Negeri 7 Bandar Lampung* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/14663/>
- Sari, Indri Dwi Nofita, Silvianetri Silvianetri, & Fadhilah Syafwar. (2023). Dampak Kecanduan Game online pada Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan BK. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(2), hal. 3-5.
- Sholihah, A. N. (2019). Restrukturisasi Kognitif dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Online Game Remaja. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3399>
- Syaifullah, A. (2019). *Dampak Kecanduan Game Online Bagi Otak*. Indonesia Baik.
- Tsani, U., Nursalim, M., & Budiyanto. (2023). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Adiksi Game Online Pada Pelajar Di Kabupaten Nganjuk. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i3.11191>
- Wahyuni, A. A. S. (2018). Psikoterapi Pada Adiksi Game Online. *Jurnal Kedokteran Universitas Udayana*.
https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/257c267ec788e22e94f9a8fd0fecbbd4.pdf
- Wiyono, H., Ronaldo, F., & Dewi, C. R. (2024). Hubungan Internet Addiction Dengan Nyeri Leher Pada Remaja Di Sma Negeri 3 Palangka Raya. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.35728/jkw.v5i1.1309>
- Wulandari, T. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa* [Masters, Fakultas Ilmu Pendidikan]. <http://repository.unp.ac.id/46128/>
- Yadi, Y. J., & Netrawati. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v13i1.69658>
- Yusuf, A. M., & Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan (Pertama)*. Jakarta: Renika Cipta.
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN : 978-623-93457-1-6*, 131–138.