

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE DI SMP PURNAMA KESUGIHAN

Retno Dian Puspaningrum
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
Email :

ABSTRAK

Penelitian dilakukan untuk mengetahui “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk mereduksi Kecanduan Game Online di SMP Purnama Kesugihan”. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini semua siswa SMP Purnama Kesugihan Cilacap. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Purnama Kesugihan Cilacap yang kecanduan game online dalam kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Berdasarkan hasil *pre-test* tingkat kecanduan game online dengan kategori kecanduan game online tingkat tinggi pada kelas VIIIA SMP Purnama Kesugihan Cilacap sebanyak 9 siswa dan kelas VIIIB sebanyak 8 siswa, 2) proses konseling kelompok dilakukan terhadap 9 siswa kelas VIIIA dengan kategori kecanduan game online tinggi, 3) proses treatment penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dilakukan dalam 5 tahapan, 4) Berdasarkan hasil treatment konseling kelompok dengan *self management* dimana tingkat kecanduan game online pada siswa turun menjadi dalam kategori rendah, 5) Berdasarkan hasil uji-t dimana nilai t hitung (5,190) > t tabel (4,16) sehingga dapat disimpulkan metode konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online terhadap siswa.

Kata kunci : Kecanduan game online, konseling kelompok, *self management*

ABSTRACT

The study was conducted to determine "The Effectiveness of Self Management Techniques By Reducing Online Game Addiction at Purnama Kesugihan Junior High School". This type of research is quantitative with experimental methods. The population in this study were all students of SMP Purnama Kesugihan Cilacap. The sample of this research is VIII grade students of SMP Purnama Kesugihan Cilacap who are addicted to online games in the high category. The results showed that: 1) Based on the results of the pre-test the level of online game addiction with the category of high level online game addiction in class VIIIA SMP Purnama Kesugihan Cilacap as many as 9 students and class VIIIB as many as 8 students, 2) the group counseling process was carried out on 9 students in class VIIIA with a high online game addiction category, 3) the treatment process for the application of group counseling with self-management techniques is carried out in 5 stages, 4) Based on the results of group counseling treatment with self-management where the level of online game addiction in students falls into the low category, 5) Based on the results of the t-test where the value of t count (5,190) > t table (4,16) so it can be concluded that the group counseling method with self management techniques is effective in reducing the level of online game addiction to students.

Keywords: Game Online Addiction, Group Counseling, Self Management

PENDAHULUAN

Pandemic covid-19 menyebar dengan sangat singkat mengakibatkan ribuan orang terpapar virus ini, sehingga membuat pemerintah mengambil kebijakan untuk menghentikan sebagian aktifitas masyarakat di luar rumah. Kebijakan ini memberikan dampak bagi hampir di seluruh bidang seperti pariwisata, ekonomi, dan masih banyak yang lainnya, tidak terkecuali pada bidang Pendidikan juga ikut terkena dampaknya. Salah satunya proses pembelajaran diputuskan untuk dilaksanakan pembelajaran secara *online (daring)*.

Pandemic covid-19 mengakibatkan penggunaan *internet* di siswa sekolah sangatlah meningkat, baik siswa yang duduk dibangku sekolah baik SD, SMP ataupun SMA juga menjadikan media *internet* guna untuk berinteraksi satu sama lain, mencari informasi, mengikuti pembelajaran *daring* dan sebagai wadah untuk melepas kejenuhan belajar. Pembelajaran yang dilakukan secara *online (daring)* menuntut orang tua harus menyediakan fasilitas *internet* yang memadai sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan

guru mata pelajaran masing – masing. Media pembelajaran *online*, *internet* saat ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan pribadi, *biologis* dan *social* sangat banyaknya remaja sekarang yang menggunakan *internet*. Penggunaan *internet* saat ini paling banyak dilakukan oleh siswa selain untuk belajar adalah untuk bermain *game online*.

Siswa memainkan *game online* dalam waktu yang lama selama sehari mengakibatkan kecanduan. Kecanduan *game online* pada anak-anak usia sekolah merupakan permasalahan baru dalam dunia pendidikan saat ini. Budiyan (2016) melakukan survei menunjukkan bahwa Asosiasi Penyedia Jasa *Internet* Indonesia (APJII) menyatakan untuk jumlah penduduk produktif penggunaan media *internet* Indonesia pada tahun 2017 mencapai 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,7 juta dari total penduduk. Kecanduan penggunaan media *internet* di Indonesia sangatlah banyak terjadi siswa yang masih sekolah jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam rentang usia 14-20 tahun sebanyak 30%.

Dahlan (2017:117), Dampak negatif dari penggunaan *game online* berlebihan bagi siswa yaitu mengabaikan tugas pekerjaan rumah, berbohong untuk memenuhi kebutuhannya, malas yang mengakibatkan membolos sekolah, konsentrasi belajar menurun dan menarik diri dalam pergaulan sosial. Kecanduan *game online* memiliki dampak negatif yang berakibat pada siswa yang tidak boleh dibiarkan. Penanganan terhadap siswa yang kecanduan *game online* dilakukan salah satunya dengan memberikan konseling pada siswa yang bermasalah. Bimbingan konseling kepada siswa yang bermasalah bertujuan agar dapat mengurangi kecanduan dari *game online* dan kembali fokus ke pelajaran.

Guru bimbingan dan konseling berencana menggunakan strategi konseling kelompok dengan pengelolaan diri (*self-management*). Budiyan (2016), teknik Self Management adalah kontrol diri untuk memonitoring diri, evaluasi dan menjelaskan manajemen diri dan dapat menimbulkan konsekuensi atas perilakunya. Berikut ini tahapan-tahapan yang dilakukan dalam penerapan teknik *self management* : 1) Tahap penelitian diri, 2) Tahap penilaian diri, 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan jenis *kuantitatif*. Dimana pendekatan jenis *kuantitatif* adalah metode penelitian berdasarkan pada filsafat *positivisme* dan digunakan untuk meneliti, menganalisis data bersifat *kuantitatif* atau *statistik* dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini jenis *eksperimen*, yaitu metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap hal lain dalam konsisi yang dikehendaki.

Penelitian *eksperimen* merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam konsisi yang dikendalikan (Sugiyono, 2017). Penelitian menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *Two Group pre-test post-test*, dimana desain *two group pre-test post-test* membandingkan kelompok antara kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol. Dimana kelompok diambil dari populasi tertentu dan dilakukan *pre-test* kemudian beri *treatment* secara berturut-turut. Setelah *treatment* kelompok tersebut diberikan *post-test* untuk mengukur pengaruh dari *treatment* tersebut. Penelitian ini digunakan untuk mengukur kecanduan *game online* pada siswa. Pengukuran kecanduan *game online* pada siswa dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan konseli (*pre-test*) dan setelah dilakukan konseli (*post-test*). Pengukuran *pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui jumlah siswa dan tingkat kecanduan siswa terhadap *game online*. Sedangkan pengukuran *post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh teknik *self management* untuk *mereduksi* kecanduan *game online* pada siswa.

Tempat penelitian dilakukan di SMP Purnama Kesugihan Cilacap. Dengan pertimbangan banyak siswa yang kecanduan *game online*. Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September. Dalam waktu dua bulan, penulis melakukan konseling kelompok dengan pemberian *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan dengan harapan untuk *mereduksi* kecanduan *game online*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Purnama Kesugihan Cilacap. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIIIA dan VIIIB SMP Purnama Kesugihan Cilacap berjumlah 66 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* dalam kategori tinggi. Variabel bebas pada penelitian ini adalah teknik *self management*. Yaitu teknik yang digunakan oleh individu untuk memunculkan atau meningkatkan perubahan perilaku ke arah positif. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecanduan *game online* pada siswa. Kecanduan *game online* adalah suatu perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak dapat mengendalikannya.

Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data penelitian menggunakan metode angket atau kuesioner, pengamatan langsung dan wawancara (*interview*). Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang paling tepat untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada siswa yaitu menggunakan angket. Isi dari angket penelitian ditinjau dari pengertian dan indikator kecanduan *game*

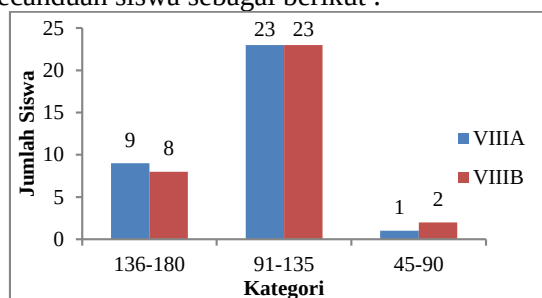
online. Dimana hasil angket di isi menggunakan indikator SS (sangat sering), S (sering), KK (kadang-kadang) dan TP (Tidak pernah). Penilaian butir bergerak dari nilai 4 untuk jawaban “SS”, nilai 3 untuk jawaban “S”, nilai 2 untuk jawaban “KK” dan nilai 1 untuk jawaban “TP”.

Uji coba instrumen dilakukan dengan mencoba instrumen penelitian kepada 65 responden sampel penelitian sebelum digunakan untuk melakukan pengambilan data. Berdasarkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* (r_{hitung}) pada tabel diatas dari butir soal 1 sampai dengan 45 memiliki nilai r_{hitung} lebih besar dari 0,244 (r_{tabel}). Maka dapat disimpulkan butir soal pada instrumen penilaian dinyatakan valid. Maka dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Berdasarkan hasil uji *reliabilitas* dengan *cronbach alpha* menggunakan aplikasi SPSS versi 24 dilakukan terhadap responden sebanyak 65 untuk pengujian awal instrumen penelitian diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.742. Dimana nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,60, sehingga instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk pengujian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama dalam pelaksanaan penelitian dimulai dari mencatat daftar peserta didik kelas VIII di SMP Purnama Kesugihan Cilacap sebagai populasi dalam penelitian. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi tingkat kecanduan game online pada siswa-siswa kelas VIIIA dan VIIIB sebagai sampel penelitian dengan menyebarkan kuesioner. Sebelum siswa mengisi kuesioner, peneliti menjelaskan prosedur pengisian kuesioner kepada siswa-siswa. Hasil dari pengisian kuesioner tersebut digunakan sebagai data *Pre-Test* penelitian, yang digunakan untuk mengelompokkan tingkat kecanduan dari masing-masing siswa. Hasil *Pre-Test* pengukuran tingkat kecanduan siswa sebagai berikut :

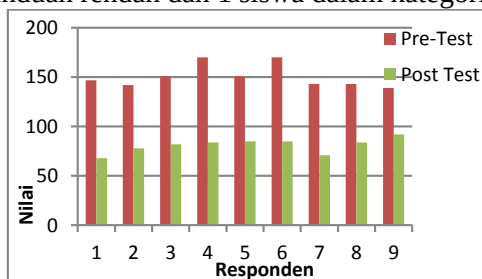


Gambar 1. Tingkat Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII SMP Purnama pada *Pre-Test*

Dimana pada kelas VIIIA dalam kategori tingkat kecanduan rendah sebanyak 1 siswa (3%), kategori tingkat kecanduan sedang sebanyak 23 siswa (70%) dan kategori tingkat kecanduan tinggi sebanyak 9 siswa (27%). Sedangkan pada kelas VIIIB dalam kategori tingkat kecanduan rendah sebanyak 2 siswa (6%), kategori tingkat kecanduan sedang sebanyak 23 siswa (70%) dan kategori tingkat kecanduan tinggi sebanyak 8 siswa (24%).

Siswa yang dalam kategori kecanduan tinggi pada kelas VIIIA dilakukan treatment bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management*. Sedangkan pada siswa kelas VIIIB yang dalam kategori kecanduan tinggi dilakukan treatment melalui bimbingan biasa.

Dimana pada 9 siswa kelas VIIIA yang awalnya dalam kategori tingkat kecanduan tinggi sebelum di treatment dan setelah treatment. 9 siswa kelas VIII A yang diberi treatment konseling kelompok sebagian besar dalam kategori tingkat kecanduan rendah dan 1 siswa dalam kategori tingkat kecanduan sedang.

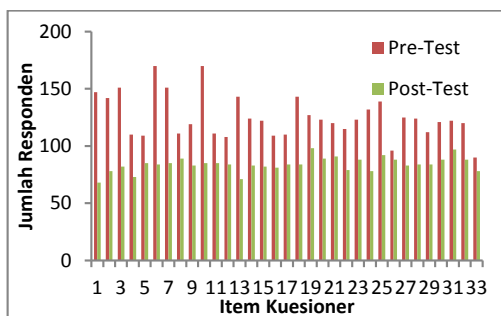


Gambar 2. Tingkat Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIIIA SMP Purnama pada *Post-Test*

Setelah diberi *Treatment* menggunakan metode konseling kelompok dengan teknik *self management* pada kelas VIIIA. Hasil perhitungan *Pre-Test* 33 sampel di pada kelas VIIIA di SMP Purnama Kesugihan Cilacap dengan metode konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dimana hasil *Pre-Test* sebesar 4139 dengan rata-rata 125,42. Setelah diberi metode konseling kelompok dengan teknik *self management* mendapatkan total pengukuran 2771 dengan rata-rata 83,97. Dari penerapan metode konseling kelompok

dengan teknik *self management* terjadi penurunan sebesar 41,45. Jadi dapat disimpulkan metode konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi tingkat kecanduan game online.

Untuk penurunan tingkat kecanduan game online pada kelas VIIIA SMP Purnama Kesugihan Cilacap dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Gambar 3. Grafik Penurunan Tingkat Kecanduan Game Online pada Kelas VIIIA SMP Purnama Kesugihan Cilacap

Berdasarkan hasil uji-t atau one sampel test pada konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online siswa, perhitungan perilaku kecanduan game online dilakukan dengan bantuan program SPSS. Hasil perhitungan sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji-t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.384	6.240		5.190	0.000
	Bimbingan Kelompok	0.007	0.135	0.009	0.050	0.960

Dependent Variable: Kecanduan Game Online

Konstanta sebesar 32,284, artinya jika metode konseling kelompok dengan teknik self managemen (X) nilainya 0 maka kecanduan game online siswa (Y) nilainya positif 32,384. Koefisien regresi variabel *self management* (X) sebesar 0,007, artinya jika metode konseling kelompok dengan teknik *self management* (X) mengalami kenaikan nilai 1% maka kecanduan game online pada siswa mengalami penurunan sebesar 0,007. Berdasarkan tabel hasil uji-t diatas dapat dilihat nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikan $> 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima maka variabel independen berpengaruh terhadap variabel terikat. Hasil output "Coefficients" didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 5,190 dan t_{tabel} sebesar 4,16 sehingga nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi $0,960 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Purnama Kesugihan Cilacap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* pada siswa kelas VIII SMP Purnama Kesugihan dengan kecanduan *game online* tinggi melalui 6 kali konseling dengan tahapan bimbingan pengelompokan tingkat kecanduan *game online*, pembuatan agenda kegiatan, penguatan kegiatan siswa, pelaksanaan program kegiatan siswa, penguatan kegiatan siswa dengan orang tua, pembentukan kegiatan pencegahan kecanduan *game online* dan penguatan agar tidak kembali kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil uji-t disimpulkan terdapat pengaruh positif dan tidak signifikan, penggunaan metode konseling kelompok dengan teknik *self management* dengan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 5,190 dan t_{tabel} sebesar 4,16. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kecanduan game online. Besarnya pengaruh stretegi konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap kecanduan game di kelas VIII SMP Purnama Kesugihan Cilacap dapat menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada siswa sebanyak 41,45. Strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki peran penting terhadap kecanduan game online dengan memberikan penguatan pada

diri sendiri dalam menjalankan tanggung jawab siswa sebagai pelajar di sekolah dalam kegiatan belajar mengajar dan mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Saran pada penelitian ini Guru Bimbingan Konseling atau konselor diharapkan dapat memberikan layanan konseling menggunakan metode konseling kelompok dengan teknik *self management* minimal 6 kali untuk menurunkan tingkat kecanduan pada siswa. Pada penelitian selanjutnya agar menambahkan subjek penelitian dan menggunakan taraf kesalahan 1% dalam pengambilan sampel, sehingga mendapatkan akurasi yang lebih baik. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain berdasarkan kebutuhan penelitian seperti pengaruh metode konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap kedisiplinan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, Nurdjana. 2015. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. Jurnal Konseling GUSJIGANG.1
- Aisiyah, S. (2019). *Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Ali, N. (2020). *Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (2012). *Interviewing Strategies for Helper: Fundamental Skill Cognitive Behavior Interventions*. 2nd., Monterey. California: Cole Publishing Company.
- Dahlan, Nurhidayatullah. (2017). *Pengaruh Teknik Self-Management untuk Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makassar*. Makassar: Jurnal "Al Qalam". Vol. 23: 117-121.
- Eza. 2015. *Penerapan Bimbingan Kelompok Strategi Self Management Untuk Membantu Siswa Memanfaatkan Waktu Luang Dengan Kegiatan Positif Kelas IXA di MTS N Purwoasri*.
- Dian Fitri, Anike. (2013). *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas X-XI SMAN 15 Surabaya*. Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No.1, pp 26-36 Januari 2013. Universitas Negeri Surabaya
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
- Hamzah B.Uno, 2006. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hardiansyah, Dian. 2016. *Pengaruh Perilaku Gangguan Kecanduan Game online Pada Peserta Didik Kelas X*. Jurnal Universitas IAIN Raden Intan Lampung.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- MEKASARI, D. A. (2013). *Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Anggota Rabu Gaul di SMA Negeri 8 Balikpapan.(dibimbing oleh komisi penasihat Abdullah Sinring dan Asniar Khumas)* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Mugiarso, Heru, dkk. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Nathanael Sitanggang, dkk. 2019. *Strategi Meningkatkan Kualitas Lulusan Melalui Ketepatan Manajemen*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Nursalim, Muchamad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : PT.Elek Media Komputindo
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2019). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PERILAKU DENGAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI (SELF-MANAGEMENT) UNTUK*

MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SIDOARJO.

- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2011). Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Penelitian: UPI Bandung diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG_BUDIMAN/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf*.
- Prayitno, 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- SANTIKA, L. (2019). *EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE REMAJA DI DESA PATOLOAN KECAMATAN BONE-BONE KABUPATEN LUWU UTARA* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Satriadi Muratama, Muhammad. (2018). *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah*. Jurnal Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, Vol.05, No.01. April 2018. Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2009. *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Suwardani, N. K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas viii b3 smp negeri 4 singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Wahyudi, M.A.S. 2017. *Konsep Pendekatan Behavior dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Perceraian*. Edukasi Islami. Hal 89-106
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang. Universitas Negeri Semarang Press.
- Young & Abreau. 2011. *Kecanduan Internet Panduan Konseli dan Petunjuk Untuk Evaluasi dan Penanganan*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.