



Konseling Individu Menggunakan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online

Indira Azzahra.R

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{*)}Corresponding author, E-mail: indiraazzahra5@gmail.com

Abstrak. Kecanduan game online berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari siswa, baik secara sosial maupun akademis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik konseling yang digunakan untuk mengurangi kecanduan game online, dan permasalahan yang sering muncul pada siswa yang mengalami kecanduan game online. Permasalahan yang muncul tersebut bersifat merugikan diri sendiri, namun tidak membuat pemainnya berusaha untuk menghentikan atau mengurangi aktivitas bermain game online karena merasa kesulitan untuk keluar atau berhenti bermain game online. Sehingga, bagi pecandu game online akan sulit untuk mengendalikan atau mengontrol dirinya dan menghentikan atau setidaknya mengurangi waktu dan kuantitas bermain game online. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Makassar dengan menggunakan teknik konseling *Behavioral Contract* dan terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online. Hasil penelitian ini menemukan bahwa permasalahan yang muncul saat siswa mengalami kecanduan game online yaitu manajemen waktu yang rendah, menurunnya tingkat interaksi dengan lingkungan sekitar dan akademis. Permasalahan akademis yang muncul seperti kurangnya konsentrasi saat proses pembelajaran, dan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan guru mata pelajaran serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan Kualitatif dengan metode studi kasus.

Kata Kunci: Game Online, Konseling Individu, Behavior Contract, Kecanduan Bermain

Abstract. Online game addiction has a negative impact on students' daily lives, both socially and academically. The purpose of this study was to determine the counseling techniques used to reduce online game addiction, and problems that often arise in students who are addicted to online games. The problems that arise are self-defeating, but do not make players try to stop or reduce online game playing activities because they find it difficult to exit or stop playing online games. So, for online game addicts it will be difficult to control or control themselves and stop or at least reduce the time and quantity of playing online games. This study was conducted at SMA Negeri 10 Makassar using the Behavioral Contract counseling technique and was proven effective in reducing online game addiction. The results of this study found that the problems that arise when students are addicted to online games are low time management, decreased levels of interaction with the surrounding environment and academics. Academic problems that arise such as lack of concentration during the learning process, and not doing assignments that have been given by subject teachers and difficulty concentrating while studying. The approach used in this study is the Qualitative Approach with the case study method.

Keywords: Online Game Addiction, Individual Counseling, Behavior Contract, Addiction to Gaming



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Pada era digitalisasi seperti sekarang ini, kawasan tempat tinggal mengalami pertumbuhan yang cepat, bukan hanya teknologi dan informasi yang berkembang pesat, perubahan ini juga berpengaruh pada banyak elemen dalam kehidupan Santrock (Sulistianingsih, 2022). Menurut (Sulistianingsih, 2022) Globalisasi dan modernisasi memberi dampak besar terutama dalam bidang TI karena dapat memudahkan arus informasi dan komunikasi. Kemudahan untuk mengakses layanan internet dan permainan game online menyebabkan meningkatnya penggunaan gadget baik dalam lingkungan perkotaan maupun pedesaan bahkan daerah pelosok. Menurut pandangan (Sitoresmi, D. 2022) hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya inovasi dan pertemuan yang sederhana hingga rumit. Perkembangan teknologi informasi terutama perkembangan dalam bidang komunikasi sedikitnya ada dua teknologi yang berkembang pesat, pertama telepon selular atau handphone dan kedua adalah komputer.

Kemajuan teknologi informasi sudah banyak memberikan manfaat serta kemajuan, akan tetapi jangan dibiarkan bahwa pemakaian teknologi yang tidak tepat guna serta berlebihan sangat membahayakan. Pada era ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini sangat pesat dengan menciptakan produk teknologi yang memberikan manfaat serta kemudahan bagi masyarakat, baik dari manfaat ilmu pengetahuan, pembelajaran serta hiburan. Salah satu produk teknologi yang memberikan hiburan ialah game online. Menurut (Sitoresmi, D. 2022) Game online adalah permainan yang dimainkan oleh banyak orang dengan waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online/internet. Berkaitan dengan perihal tersebut yang mana terjadi interaksi antara satu orang dengan yang lain dalam mencapai suatu tujuan permainan, melakukan misi, serta mencapai nilai paling tinggi dalam dunia virtual. Game online bisa memberikan manfaat berupa hiburan bagi remaja serta memberikan tantangan untuk memainkannya, hal itu yang menjadi salah satu hal yang sangat disukai oleh remaja dalam bermain game online. Menurut (Romadhony, F. & Sulistiyowati, E. 2019) Selain berbagai dampak positif yang dimiliki oleh internet, terdapat beberapa dampak negatif dari internet, terutama yang berkaitan dengan game online. Dampak negatif tersebut di antara adalah kecanduan. WHO sebagai badan resmi Kesehatan dunia telah menggolongkan kecanduan game online sebagai gangguan jiwa. Menurut (Gunti, E. 2021) ketergantungan bermain game online dapat mempengaruhi perilaku individu, seperti individu yang akan susah untuk menjauh dari media tersebut, dimana pada saat ini terutama pada kalangan pelajar bermain game adalah salah satu cara untuk menghabiskan waktu selama berjam-jam tanpa adanya rasa bosan. Game online telah mempengaruhi gaya hidup seseorang perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang timbul sifatnya merugikan diri sendiri meskipun demikian tidak membuat pemain berusaha untuk menghentikan atau mengurangi aktivitasnya bermain game online karena merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan game online. Game online menyebabkan peserta didik menjadi banyak kehilangan waktu belajar dan terlalu senang bermain game online. (Putri, V. 2020) mengatakan bahwa Pelajar yang memainkan game online secara terus menerus akan menyebabkan ketagihan atau ketergantungan apalagi dalam konteks belajar peserta didik akan mengurangi waktu belajarnya dan lebih memperbanyak waktu bermain game online. Menurut Rahmawati, E. dkk. (2023) Bermain game online dapat dampak negatif bagi remaja adalah remaja akan mudah melupakan skala prioritas dalam aktivitas kesehariannya, misalnya bisa menimbulkan rasa malas dan kecanduan (addict).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dan juga observasi yang dilakukan di SMA Negeri 10 Makassar, terdapat siswa yang berinisial AIM yang saat ini duduk di bangku kelas X, yang terindikasi kecanduan bermain game online yang akhirnya berdampak pada prestasi akademiknya dan hubungan sosialnya. Dari hasil wawancara siswa AIM sering tidak fokus dalam proses belajar dan beberapa kali siswa berinisial AIM tersebut masuk ke ruang BK karena sering kedatangan bermain game saat pelajaran sedang berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru yang bersangkutan dan wali kelas membenarkan bahwa siswa yang berinisial AIM tersebut sering kedatangan bermain game saat pelajaran berlangsung dan sering tidak fokus dalam proses belajar di dalam kelas, hasil wawancara dengan teman teman kelasnya juga membenarkan bahwa siswa berinisial AIM tersebut memang benar sering tidak fokus dalam proses belajar dan asik sendiri di dalam kelas. Selanjutnya, dari hasil wawancara langsung dengan siswa AIM ia membenarkan bahwa ia sering kedatangan bermain hp di dalam kelas, AIM juga membenarkan bahwa ia sering tidak fokus dalam proses belajar karena ia lebih tertarik untuk bermain game dibandingkan belajar, AIM juga mengatakan jika ia tidak senang dengan mata pelajaran tersebut. Hal tersebut memberikan dampak negatif bagi prestasi akademiknya. Faktanya siswa yang kecanduan bermain game online akan mengalami penurunan pada prestasi belajar. Perilaku kecanduan bermain game online yang dilakukan AIM akan memberikan dampak negatif dan dapat menghambat proses belajarnya dan akan menurunkan

prestasi akademiknya seperti tidak fokus dalam proses pembelajaran dan kurang menghargai ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran didalam kelas sehingga mendapat nilai yang kurang baik. Melihat adanya siswa yang memiliki perilaku kecanduan bermain game di SMA Negeri 10 Makassar, maka peneliti berinisiatif untuk menggali lebih dalam mengenai masalah yang dihadapi siswa dan membantu siswa untuk mengatasi permasalahan kecanduan bermain game online yang dialaminya.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling individual. Menurut (Abdi, S & Karneli, Y. 2020) Konseling Individual adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam rangka mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli. Menurut Prayitno (Putri, V. 2020) menjelaskan bahwa pemberian layanan konseling individual memiliki tujuan untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh siswa. Konseling individual lebih menanamkan nilai-nilai positif dalam diri klien, seperti mengarahkan konseli agar dapat bertindak laku yang efektif dan efisien, baik dalam berinteraksi di lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan *behaviour*. Oleh karena itu, peneliti mencoba mengatasi masalah kecanduan bermain game online dengan menerapkan pendekatan behavior dengan Teknik *behavior contract*. (Utomo, B.S. 2021) menyatakan bahwa *behavioral contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Behavioral contract dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan menggunakan layanan konseling individual pendekatan behavior serta menggunakan teknik kontrak perilaku dapat menjadi penjangkauan alternative dalam upaya mengurangi dan mengatasi permasalahan kecanduan game online. Penggunaan teknik kontrak perilaku ini dalam mengatasi kecanduan game online efisien karena kelebihan dari teknik kontrak perilaku ini adalah salah satu teknik yang sederhana dalam pelaksanaan, penerapannya dapat dikombinasikan, serta dapat mengubah perilaku seseorang. Hal ini diperkuat kembali dengan peneltian terdahulu yang menyatakan bahwa dengan layanan konseling individu melalui pendekatan behaviour serta teknik kontrak perilaku dapat mengurangi serta mengatasi permasalahan kecanduan game online. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Sitoresmi, D. 2022) yang memperoleh hasil adanya perubahan perilaku individu yang sebelumnya berperilaku maladaptive menjadi adaptif akibat kecanduan game online dengan menggunakan Teknik kontrak perilaku.

Metode

Pendekatann yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis yang tujuannya untuk menganalisis suatu peristiwa atau kasus tertentu. Studi kasus adalah suatu metode untuk mempelajari situasi dan perkembangan siswa (Amin, M. 2021) menyatakan bahwa model pendekatan studi kasus memfokuskan pada kejadian atau suatu kasus tertentu, seperti Riwayat hidup seseorang yang menjadi objek penelitian. Dalam kamus psikologi Kartini dan Gulo (Harahap, A. C. & Sari, W. S. 2022) menjelaskan dua pengertian dari studi kasus (case study) yaitu suatu penelitian (penyelidikan) intensif yang mencakup semua informasi yang relevan tentang satu orang atau lebih, biasanya berkaitan dengan satu gejala/fenomena psikologis, dan yang kedua adalah informasi-informasi sejala atau biografi tentang seseorang, seringkali mencakup pengalamannya dalam terapi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Makassar. Pemilihan lokasi ini berdasarkan penempatan PPL PPG Prajabatan, dimana terdapat siswa yang mengalami kecanduan bermain game online, Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswayang berinisial AIM yang saat ini duduk dibangku kelas X.10. Hal ini ditandai dengan adanya perilaku yang sering kedatangan bermain game pada saat jam pelajaran berlangsung, siswa AIM juga sering kedatangan tidak fokus dalam menerima materi yang diajarkan oleh guru, dan AIM juga jarang bersosialisasi dengan teman temannya dikarenakan sibuk dengan handphone. Pemilihan subjek penelitian ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya. Selama pelaksanaan penelitian ini terlebih dahulu peneliti mengumpulkan data awal dan mengidentifikasi kasus. Peneliti kemudian melakukan observasi dan wawancar serta melakukan dokumentasi. Kemudian peneliti mengidentifikasi faktor penyebab siswa AIM kecanduan bermain game online serta menetapkan penanganan atau *treatment* yang tepat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini terdiri dari tiga temuan terkait dengan rumusan masalah yang ada yaitu bagaimana gambaran perilaku kecanduan bermain game online pada siswa AIM di SMA Negeri 10 Makassar, apa saja yang menjadi penyebab siswa AIM kecanduan bermain game dan bagaimana cara yang tepat untuk mengurangi durasi bermain game online agar AIM tidak kecanduan dalam bermain game.

Gambaran Perilaku Kecanduan Bermain Game Online pada Subjek AIM di SMA Negeri 10 Makassar.

Hasil pengamatan saat praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 10 Makassar, terdapat beberapa perilaku maladaptive yang dilakukan peserta didik. Perilaku yang banyak dan sering dilakukan ialah perilaku kecanduan bermain game online, hampir setiap hari perilaku kecanduan bermain game online ini ditangani oleh guru BK. Salah satu peserta didik yang berperilaku kecanduan bermain game online ialah AIM yang saat ini duduk dibangku kelas X.10. Menurut (Sitoresmi, D. 2022) Game online adalah permainan yang dimainkan oleh banyak orang dengan waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online/internet.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa konseli AIM sering kedatangan bermain game pada saat proses belajar mengajar berlangsung, AIM juga sering kedatangan tidak fokus dalam mengikuti pelajaran didalam kelas terlebih lagi pada mata pelajaran yang ia tidak senangi. Selain itu AIM juga sering tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya. Hasil wawancara dengan teman-teman kelasnya juga membenarkan bahwa siswa berinisial AIM tersebut memang benar sering tidak fokus dalam proses belajar dan asik sendiri didalam kelas. Selanjutnya, dari hasil wawancara langsung dengan siswa AIM ia membenarkan bahwa dia sering kedatangan bermain hp didalam kelas, AIM juga membenarkan bahwa kalau dia sering tidak fokus dalam proses belajar karena dia lebih tertarik untuk bermain game dibandingkan belajar, siswa AIM juga mengatakan jika dia tidak senang dengan mata pelajaran tersebut.

Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kecanduan Bermain Game pada Subjek AIM di SMA Negeri 10 Makassar

Perilaku kecanduan bermain game online dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hal tersebut juga terjadi pada siswa AIM berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara, diketahui AIM kecanduan bermain game yang disebabkan adanya faktor internal dan eksternal pada dirinya. Adapun faktor Internal yaitu karena tidak menyukai pelajaran tertentu, sedangkan faktor eksternal seperti adanya ajakan dari teman-teman onlinenya, perhatian dari orang tuanya yang kurang sehingga siswa tersebut menyibukkan diri untuk bermain game. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Sitoresmi, D. 2022) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seorang bermain game online yang mana dapat dilihat dari dalam (internal) serta luar orang tersebut (eksternal) diantaranya, Faktor internal yaitu kemauan yang kuat dari diri remaja untuk mendapatkan nilai yang besar dalam game online, sebab game online dirancang sedemikian rupa supaya gamer terus menjadi penasaran serta terus menjadi mau mendapatkan nilai yang lebih besar, Rasa bosan yang dialami oleh remaja yang berada di rumah ataupun di sekolah, ketidakmampuan mengendalikan prioritas buat mengerjakan kegiatan penting yang lain juga menjadi pemicu munculnya adiksi terhadap game online, Minimnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga ia kurang mengestimasi akibat negatif yang muncul dari bermain game online secara kelewatan. Sedangkan faktor eksternal yaitu dari Lingkungan, lingkungan yang kurang terkendali sebab memandang sahabatnya yang lain banyak yang bermain game online, Hubungan Sosial kurang mempunyai kompetensi sosial yang baik sehingga para remaja memilah alternatif bermain game online selaku kegiatan yang menyenangkan.

Upaya Penangan Perilaku Kecanduan Bermain Game Online pada Subjek AIM di SMA Negeri 10 Makassar

Sekolah dan pihak yang bersangkutan terkhusus guru BK merupakan pihak yang berwenang dalam memnatau dan membantu perkembangan siswa. Dalam hal ini mengatasi perilaku kecanduan bermain game online yang terjadi pada siswa AIM, guru BK bersama guru lainnya telah memberikan efek jera pada AIM dengan memberikan hukuman yang diharapkan agar perilakunya dapat berubah, namun hal tersebut tidak bertahan lama dan kenyataannya AIM tetap kedatangan bermain game didalam kelas pada saat pelajaran berlangsung. dalam upaya membantu peserta didik untuk keluar dari masalah yang dihadapi, perlu untuk menganalisis faktor penyebab perilaku kecanduan bermain game online yaitu karena ajakan dari teman, dan tidak tertarik pada mata pelajaran tertentu, serta pengelolaan waktu antara bermain game dan belajar itu sangat rendah. Oleh karena itu, untuk menatasi permasalahan AIM peneliti memberikan intervensi atau penanganan berupa Teknik *Behavior Contract* dengan tujuan untuk mengembangkan perilaku baru untuk meningkatkan perilaku adaptif dan menekan perilaku maladaptif dalam hal ini kecanduan bermain game online. Dengan Teknik *behaviour contract* diharapkan dapat membentuk perilaku baru yang positif sehingga siswa dapat konsisten dengan tugas-tugas dan dapat konsentrasi dalam proses belajar dikelas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Utomo, B.S. 2021) menyatakan bahwa *behavioral contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih salah satu atau kedua orang sepakat untuk

terlibat dalam sebuah perilaku target. Behavioral contract dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Proses intervensi yang dilakukan terdiri dari lima tahap, yaitu: 1) Pengenalan dan rasionalisasi kegiatan, tahap ini peneliti menjelaskan terlebih dahulu metode dan teknik yang akan digunakan dan meminta kesediaan NAY untuk melakukannya. 2) Lakukan analisis ABC untuk mengidentifikasi perilaku yang ingin di ubah. Pada tahap ini, konselor dan konseli menentukan dengan tepat perilaku apa yang perlu diubah. 3) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, dan menulis kontrak. pada tahap ini peneliti mengarahkan konseli untuk membuat rencana, dan penguatan (reinforcement) ke dalam lembar kontrak 4) Memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 5) pelaksanaan evaluasi dan tindak lanjut, pada tahap ini hal yang dilakukan adalah mengevaluasi perubahan yang telah dicapai oleh konseli NAY selama proses konseling dan perubahan apa yang dirasakan.

Evaluasi yang dilakukan ialah dengan memantau perubahan tingkah laku peserta didik melalui lembar observasi dan lembar monitoring yang mencakup aspek-aspek perilaku sasaran serta upaya untuk mencapai perilaku sasaran yang dituliskan pada LKPD. Sehingga siswa diharapkan mampu menjaga komitmen dan bertanggung jawab atas apa yang telah disepakati. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa perilaku kecanduan bermain game online pada konseli AIM menurun, hal tersebut ditunjukkan oleh lembar monitoring yang diisi setelah mengikuti proses konseling. Hal tersebut ditunjukkan dengan konseli yang tidak lagi mengambil kesempatan bermain game pada saat pelajaran berlangsung. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik behavior contract dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan bermain game online.

Simpulan

Perilaku kecanduan bermain game online yang merupakan perilaku maladaptive pada siswa perlu ditangani segera. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 10 Makassar pada subjek AIM yang terindikasi mengalami perilaku kecanduan bermain game online. Perilaku kecanduan bermain game online ini dilakukan siswa diakibatkan beberapa faktor. Faktor internal karena tidak menyukai pelajaran tertentu, sedangkan faktor eksternal seperti adanya ajakan dari teman-teman onlinenya, perhatian dari orang tuanya yang kurang sehingga siswa tersebut menyibukkan diri untuk bermain game. Perilaku kecanduan bermain game online yang dilakukan AIM diketahui karena merasa bosan dengan pelajaran di kelas sehingga ia lebih memilih untuk bermain game, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan AIM yang terindikasi sebagai peserta didik dengan perilaku kecanduan bermain game online. Maka, solusi ataupun intervensi yang tepat diberikan sebagai upaya untuk mengurangi durasi bermain game online pada siswa AIM agar tidak dikatakan kecanduan ialah dengan pendekatan behavioristik menggunakan Teknik behavior contract.

Penggunaan teknik behavior contract dilakukan dengan lima tahapan mulai dari pengenalan dan rasionalisasi kegiatan, identifikasi tingkah laku dengan analisis ABC, menentukan perilaku, rencana, dan penguatan dengan menulis kontrak, pemberian reinforcement, serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasilnya, setelah pemberian intervensi konseli AIM perlahan mulai mengurangi perilaku kecanduan bermain game online. Penanganan segera dalam konseling perorangan dapat dilakukan dengan teknik Behaviour Contract. Teknik ini mengantarkan konselor dan klien untuk bersama-sama menganalisis ABC, yaitu Antecedence (penyebab perilaku membolos), behaviour (detail perilaku yang perlu diubah), Consequence (konsekuensi atas perilaku membolos) yang dilakukan oleh siswa. Penanganan segera tersebut dapat membantu siswa dalam kehidupan social dan belajarnya.

Daftar Pustaka

- Abdi, S. & Kaneeli, Y. 2020. Kecanduan Game Online Penanganannya dalam Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 17 No 2. Hal 9-20
- Amin, M. 2021. Konseling Individual Terhadap Siswa Terpengaruh Game Online di SMP Negeri 1 Tamansai. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*. Vol 2 No 1. Hal 53-61.
- Gunti, E. 2020. Eksperimentasi Konseling Individual dengan Teknik Behavior contract Untuk Mengurangi Durasi Bermain Game Online Pada Peserta Didik Kelas XI di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung :Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Harahap, A.C.P & Sari, W.S. 2022. Studi Kasus Konseling (Teori dan Praktis Di Institusi Pendidikan). Medan : PT Cahaya Rahmat Rahmani.
- Rahmawati, E. dkk. 2023. Konseling Behavioral untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa SMK. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 4 No (2). Hal 1574-1578

- Romadhony, F. & Sulistiyowati, E. 2019. Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa XI RPL SMK Negeri 1 Lumajang. *Jurnal HELPER*. Vol 36 No (1) .Hal 16-20.
- Sitoresmi, D. 2022. Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Remaja. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*. Vol (2)No (1). Hal 30-37
- Sulistianingsih. 2022. Konseling Individu Untuk Mengurangi KecanduannGame Online Mobile Legend. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol 19 No (1). Hal 01-16.
- Utomo, B.S. 2021. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online. *Jurnal Prakarsa Pedagogia*. Vol 4 No (1). Hal. 90-96
- Putri, Veronica & Dibyo, B. Penggunaan Teknik Konseling untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik. *Skripsi*. Surabaya : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya