

Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management

KATA KUNCI

Game online, Konseling Kelompok, Self-management

Aldi Fidelis Takaeb, Ronny Gunawan, Andreas Rian Nugroho

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia
E-mail: aldifidelis@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya kecanduan bermain game online pada siswa di SMA GenIUS Tangerang. Kecanduan game online merupakan perilaku memainkan permainan melalui internet yang dilakukan berulang-ulang dan sulit untuk diakhiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management efektif untuk meminimalisir kecanduan game online pada siswa di SMA GenIUS Tangerang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Design penelitian yang digunakan menggunakan pre-experimental designs dengan bentuk pretest-posttest control group design. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecanduan game online pada populasi yaitu 48 siswa dan didapatkan 5 siswa sampel yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test dengan menggunakan analisis paired t test tailed di aplikasi SPSS versi 21. Pada tabel test statistics, hasil analisis paired t test 2 tailed adalah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti nilai $P < 0.005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan bermain game online pada siswa. Sehingga hipotesis yang menyatakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management efektif untuk meminimalisir kecanduan game online pada siswa di SMA GenIUS Tangerang.

This is an open acces article under the Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



Copyright holders:

Aldii Fidelis Takaeb, Ronny Gunawan, Andreas Rian Nugroho (2023)

First publication right:

Journal of Mandalika Social Science

Volume 1 Nomor 2 2023

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi khususnya teknologi memberi pengaruh yang sangat besar terhadap efektifitas dan efisiensi pendidikan. Akibatnya banyak hal yang harus diperhitungkan secara baik dan buruknya tentang dampak dari perkembangannya teknologi dalam dunia pendidikan. Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan (Ngafifi Muhammad, 2014: 34). Hal ini tentu menjadi suatu penyebab maraknya peningkatan pengguna internet baik di gadget, smartphone maupun teknologi-teknologi yang berhubungan dengan internet. Pada zaman sekarang penggunaan internet lebih cenderung pada kalangan siswa-siswi sekolah sehingga berdampak pada kedisiplinan dalam mengatur waktu belajar. akibatnya menyebabkan siswa sering mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Tentunya hal itu terjadi karena siswa lebih memanfaatkan teknologi dengan bermain game online.

Menurut Young dalam Syahrani (2015: 87) bermain game online adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk menghabiskan waktu lebih banyak dengan komputer, individu yang ketergantungan game online akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini sangat berpengaruh negatif dalam manajemen diri dan kedisiplinan dalam mengatur waktu belajar. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan penelitian Brian dan Wiemer-hastings (2005) yang menyatakan bahwa 88% pengguna internet adalah pelajar yang menggunakan waktunya 2 selama 21- 40 jam dalam seminggu untuk bermain game online. Menurut Brian dan Wiemer Hastings (2005) potensi penggunaan game online secara berlebihan akan mengarah kepada ketergantungan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kognitif mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 48 responden siswa kelas X sampai dengan kelas XII di SMA GenIUS Tangerang, menunjukkan adanya keberagaman tingkat ketergantungan game online. Dari 48 responden siswa, terdapat sebanyak 25% (12 siswa) yang masuk kedalam kategori sangat tinggi, 56,25% (27 siswa) yang masuk dalam kategori tinggi serta 18,75% (9 siswa) yang masuk kedalam kategori sedang. Ketergantungan game online dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Detria (2013), salah satu faktor internal yang menyebabkan terjadinya ketergantungan game online adalah kurangnya self control dalam diri peserta didik sehingga mengakibatkan ketidakmampuan peserta didik dalam mengatur aktivitas yang penting dan kurang mampu untuk mengantisipasi dampak negatif dari game online. Selain itu, buruknya kondisi sosial dan lingkungan dari peserta didik juga menjadi salah satu faktor eksternal penyebab terjadinya ketergantungan game online.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap pikiran dan perilakunya yang berlebih supaya kecenderungan terhadap bermain game dapat berkurang secara efektif. Maka dari itu beberapa pendekatan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku ketergantungan bermain game online, peneliti tertarik dengan pendekatan terhadap tingkah laku atau pendekatan kognitif behavior, Thomas (1992) menemukan bahwa pendekatan perilaku kognitif membantu dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif, salah satu teknik konseling dalam pendekatan Kognitif behavior adalah teknik self management yang dimana self management adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli.

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwasanya konseling kelompok teknik self management efektif dalam mengurangi ketergantungan game online pada peserta didik. Hal ini dikarenakan dengan adanya konseling kelompok dan teknik self management dapat membantu peserta didik untuk melakukan self control dengan baik sehingga peserta didik dapat mengatur aktivitas yang lebih prioritas dan meminimalisir ketergantungan pada game online.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, desain eksperimen yang digunakan adalah desain penelitian pre-experimental design dengan bentuk one-group pretest-posttest design. Pada design ini terdapat pre-test sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah peserta didik di SMA GenIUS, Tangerang dari kelas X sampai dengan kelas XII yang berjumlah 48 orang dan sampel yang digunakan adalah siswa yang mengalami ketergantungan game online. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, dari 48 orang responden (populasi), terdapat sebanyak 5 orang yang masuk dalam kategori ketergantungan game online sangat tinggi. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 5 siswa di SMA GenIUS, Tangerang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode angket/kuesioner yang diteliti secara langsung di lapangan, kemudian Angket ini diukur dengan menggunakan skala Likert, yaitu digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok orang terhadap fenomena sosial.

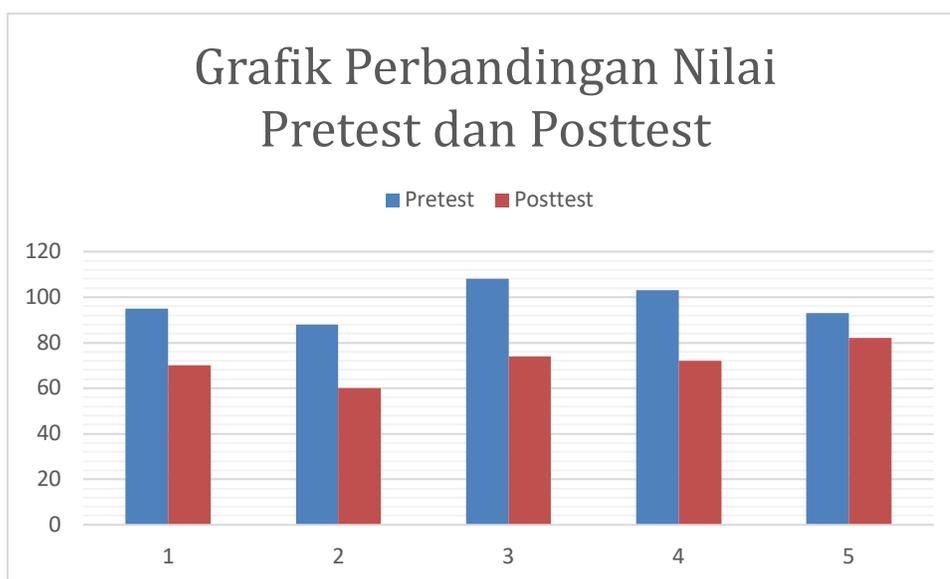
Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi. Data yang telah penulis kumpulkan semua, lalu dianalisis dengan teknik deskriptif yaitu dengan menyajikan hasil perhitungan statistik deskriptif berupa tabel frekuensi dan persentase yang didapat dari hasil penelitian. Dalam menganalisis data yang telah terkumpul dilakukan beberapa langkah yaitu; 1) memberikan skor setiap jawaban responden, 2) menjumlahkan skor total masing-masing komponen, 3) mengelompokkan skor antara yang tinggi dan rendah. Uji Statistik Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dan analisis statistik uji t atau uji beda (t test) dengan dua rata-rata (paired-samples t test) dengan alat uji menggunakan software SPSS versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi ketergantungan game online di SMA GenIus, Tangerang. Adapun hasil yang diperoleh dapat diamati pada tabel berikut :

Tabel 1.1 Hasil Perbandingan Nilai Responden Pretest dan Posttest

No	Responden	Nilai Pretest (Sebelum treatment)	Kategori	Nilai Posttest (Setelah treatment)	Kategori	Selisih nilai Pretest dan Posttest
1.	Responden 1 (DK)	95	Tinggi	74	Rendah	21
2.	Responden 2 (RA)	88	Tinggi	78	Rendah	10
3.	Responden 3 (YI)	109	Tinggi	60	Rendah	49
4.	Responden 4 (MK)	103	Tinggi	72	Rendah	31
5.	Responden 5 (IO)	93	Tinggi	80	Rendah	13



Berdasarkan hasil penelitian mengenai keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri terbukti dapat mengurangi kecanduan bermain game online pada siswa di SMA GenIUS Tangerang. Hal ini dapat disimpulkan dari hasil perbandingan tingkat kecanduan bermain game online pada siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor kecanduan bermain game online pada siswa di SMA GenIUS, Tangerang. Skor yang diperoleh dari 5 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan keseluruhan nilai sebelum diberi layanan masuk dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 97,6 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan keseluruhan nilai yang masuk kategori rendah dengan skor rata-rata sebesar 74,8. Hal ini selaras dengan pernyataan Fazzilah (2022) yang menyatakan bahwasanya penggunaan bimbingan kelompok menggunakan teknik Self-management mampu mereduksi kecanduan game online pada peserta didik.

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik data yang diperoleh, data dinyatakan berdistribusi secara normal karena nilai sig. > 0,05 dan bersifat homogen (Sig. > 0,05). Adapun hasil paired t test 2 tailed adalah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti nilai $P < 0.005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi ketergantungan bermain game online pada siswa. Hal ini sesuai dengan Ali (2020) yang mengemukakan bahwa adanya perbedaan perilaku kecanduan game online antara kelompok yang diberikan teknik self management (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol). Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan teknik self-management siswa mampu mengontrol perilaku-perilaku yang selama ini dapat merugikan dirinya sendiri hal ini dapat dilihat pada saat kegiatan berlangsung yang dimana para anggota kelompok dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermain game online.

Pada penelitian ini, pemberian perlakuan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (self management) dilakukan selama 5 kali pertemuan dengan penjadwalan disesuaikan atau ditetapkan sesuai dengan kesepakatan subjek penelitian.

Pada pertemuan pertama, pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok dan ketergantungan game online dengan perkenalan diri masing-masing siswa, peran-peran yang dimiliki antara pemimpin kelompok dan siswa, asas-asas dan tujuan diadakannya konseling kelompok agar terbentuknya komitmen dan rasa kebersamaan dalam kelompok. Serta, mengulas atau memberikan gambaran tentang adanya perilaku kecanduan game online yang dialami oleh siswa dan memperkenalkan strategi pengelolaan diri (self management) yang akan digunakan selama proses konseling berlangsung.

Pada pertemuan kedua yakni menjelaskan masing-masing tiap siswa mengenai kesulitan atau hambatan yang muncul setelah menerapkan strategi self-monitoring selama beberapa hari dan mendiskusikannya bersama-sama dengan anggota kelompok, serta membahas lembar kerja yang

akan dikerjakan. Lembar kerja digunakan untuk mengidentifikasi perubahan tingkah laku, yakni berkaitan dengan kecanduan game online. Selanjutnya, berdasarkan lembar kerja analisis perilaku dikaitkan dengan kesepakatan kontrak perilaku yang berisikan pernyataan mengenai perilaku yang ingin dirubah dan konsekuensi yang diterima apabila tidak dapat mencapainya. Setiap anggota kelompok membuat pernyataan sesuai dengan keinginan dan kemampuan masing-masing individu melakukannya. Kontrak perilaku yang dibuat akan disepakati bersama-sama dengan anggota kelompok yang lainnya. Setelah didapatkan hasil penerapan strategi self-monitoring, masing-masing siswa diberikan tugas rumah untuk mencoba melakukan kondisi untuk tidak bermain game online. Lalu, mencatat apa yang menjadikan kendala dan konflik apa yang muncul setelah kondisi tersebut di stimulus atau dikurangi.

Pada pertemuan ketiga yaitu mendiskusikan penerapan strategi self-reward dengan lembar kerja yang akan diisi serta hambatan yang muncul setelah menerapkan strategi tersebut. Setiap anggota kelompok menerapkan ketiga strategi antara lain self-monitoring, stimulus-control dan self-reward dalam situasi kelompok agar dapat terlaksana dengan baik bagi masing-masing siswa. Mengevaluasi kembali lembar kerja yang telah dikerjakan untuk membantu proses penerapan ketiga strategi dan hambatan-hambatan dari masing-masing strategi untuk mengurangi kecanduan game online.

Pada pertemuan keempat yaitu pemimpin kelompok dan peserta didik berdiskusi bersama tentang kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting). Pada pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan materi tentang self contracting, yang kemudian setelah itu setiap peserta didik diminta untuk mengerjakan lembar kerja yang berisikan permintaan agar peserta didik menuliskan kembali perencanaan dalam hal mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkan.

Kegiatan utama yang dilakukan pada pertemuan kelima adalah menganalisis stimulus-control yakni anteseden dari kecanduan pada game online yang dimiliki setiap siswa, dan munculnya perubahan dan hambatan setelah menerapkan strategi tersebut. Pada pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta kepada seluruh peserta didik untuk mengerjakan lembar kerja yang berisikan pertanyaan tentang stimulus control, dimana pertanyaan-pertanyaan tersebut tentang apa saja hambatan yang dialami ketika menjalankan stimulus control, serta langkah apa yang digunakan untuk mengatasi hambatan tersebut. Kemudian dari lembar kerja tersebut dapat diketahui sejauh mana peserta didik menerapkan strategi self management.

Faktor-faktor pembentuk self management memiliki pengaruh terhadap siswa SMA GenIUS Tangerang sehingga terjadi penurunan kategori ketergantungan game online yang masuk dalam kategori rendah. Menurut Dembo (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya Self-Management adalah penyusunan tujuan, pengaturan emosi dan usaha, pengaturan waktu, pengaturan lingkungan fisik dan sosial

Penyusunan tujuan berperan penting dalam mengurangi ketergantungan game online pada siswa. Penyusunan tujuan memberikan manfaat dalam diri siswa seperti membantu mencapai impian dan ambisi, serta mendirikan harapan positif dalam hal menurunkan ketergantungan game online pada siswa.

Menetapkan tujuan adalah langkah pertama dalam proses agar dapat merubah segala sesuatu yang tidak diinginkan, hal ini membantu siswa dalam mengembangkan rencana secara bertanggung jawab untuk tercapainya suatu hal yang telah ditetapkan. Menurut Zimmerman dan Martinez-Pon dalam Dembo (2004, hlm. 12) Ketika siswa menetapkan dan berusaha untuk mencapai tujuan pribadi, mereka lebih memperhatikan petunjuk, mengeluarkan usaha yang lebih besar, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka ketika mereka melihat diri mereka membuat kemajuan. Perencanaan tujuan penting sebagai dasar penentuan langkah seseorang sehingga memperoleh tujuan yang diinginkan.

Kedua, Pengaturan emosi dan usaha. Emosi akan memengaruhi durasi bermain game online seorang siswa. Emosi positif akan mendorong siswa sehingga mereka dapat menyadari bahwa game online hanyalah sekedar hiburan dan harus mempunyai batasan waktu yang baik sehingga tidak berkegantungan terhadap game online, sedangkan emosi negatif menyebabkan perilaku yang lebih aktif dalam bermain game online sehingga membuat mereka dapat berkegantungan terhadap game online.

Ketiga yakni pengaturan waktu. Salah satu faktor penting yang memengaruhi pencapaian tujuan adalah efisiensi penggunaan waktu. Tujuan dari pengaturan waktu adalah agar setiap siswa dapat membatasi waktu bermain game online di setiap harinya. Dembo (2004) menyatakan: "Mengontrol hidup berarti mengendalikan waktu, dan mengendalikan waktu berarti mengendalikan peristiwa dalam kehidupan". Artinya seseorang harus mampu mengontrol dirinya mengenai peristiwa yang dapat merugikan dirinya sendiri (game online) sehingga dapat mengutamakan prioritas utama.

Keempat yakni mengenai pengaturan lingkungan fisik dan sosial. Modifikasi lingkungan fisik dan sosial merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki seorang siswa, karena lingkungan fisik dan lingkungan sosial merupakan aspek yang memengaruhi seseorang dalam hal bermain game online sehingga siswa harus pandai dalam membuat perubahan dalam lingkungan agar tercipta lingkungan fisik dan sosial yang kondusif. Siswa dapat mengambil tindakan untuk beradaptasi dengan lingkungan untuk mengubah lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Siswa bisa memodifikasi lingkungannya, contohnya bisa melakukan hal lain yang lebih bermanfaat bila duduk berdekatan dengan teman lain yang sedang memainkan game online. Dengan kata lain, ketika tidak bisa memilih lingkungan yang optimal, siswa bisa memodifikasi lingkungannya.

Dengan faktor pembentuk self management tersebut diyakini bahwa teknik self management terbukti efektif dalam mereduksi tingkat ketergantungan game online di SMA GenIUS, Tangerang dikarenakan hasil skor dengan layanan konseling kelompok dengan

penerapan teknik self management lebih kecil daripada skor perlakuan sebelum dilakukan treatment.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian tentang keefektifan penggunaan konseling kelompok menggunakan teknik Self management untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online dengan skor yang diperoleh dari 5 orang siswa sebelum treatment masuk dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 97,6 dan sesudah diberikan treatment masuk kategori rendah dengan skor rata-rata sebesar 74,8 l. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik self management mampu mereduksi kecanduan game online pada peserta didik.
2. Pengambilan keputusan berdasarkan uji paired sample t test nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$ maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perlakuan sebelum dan sesudah treatment pada layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri dalam mengurangi ketergantungan bermain game online pada siswa.

REFERENSI

- Ali, N. (2020). Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang. Makassar : Bimbingan Konseling UNM
- Andoyo, A. (2021). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Game Online Bagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal PKM Pemberdayaan Masyarakat*. 2(3), 89-95.
- Andri, Arif Kustiawan, A. W. (2019). Jangan Suka Game Online. Jawa Timur : Media Gravika
- Anti, Erman dan Prayitno. (1999) . Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brown, I. (1997). Addicted to crime Chichester: John Wiley.
- Cormier, Cormier. (1985). Online at <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/Self Management/8491>
- Darminto, Eko. (2007). Teori-teori Konseling. Surabaya: Unesa University Press.
- Detria (2013). Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Ketergantungan Game online. Bandung : UPI.
- Ernawati, renatha. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. Jakarta : Universitas Kristen Indonesia
- Fazillah, P et,al. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Ketergantungan Game Online Pada Siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*. 2(1), 14-21.
- Hardanti, Harvien Amellia et,al. (2013). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol 1 3
- <https://journal.institutemandalika.com/index.php/jomss>

- Itsnan Mauludi Amin, N. D. N. (2018). Perancangan Card Game Sebagai Media Interaktif Mengenai Edukasi Game Online. In e-Proceeding of Art & Design (Vol. 5, hal. 1–8).
- Komalasari, Gantina et, al. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Laili, F. M., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Ketergantungan Game online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. 66. Jurnal BK. Volume 05 nomor 01 65-72
- Munir. (2008). Kurikulum Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi. Bandung: Alfabeta
- Ngafifi, Moh. (2014). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi. Vol 2. No 1, 33-47
- Ng, Brian, & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(2), 110-113.
- Young K.S. , (2017). Ketergantungan Internet. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.