

Intervensi *Internet Gaming Disorder* pada Generasi Z

Naomi Preity Paramita Sudiana^{*1}, Firmanto Adi Nurcahyo²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia
Email: ¹naomipreity@gmail.com, ²adinurcahyo@unud.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Salah satu tren yang paling populer di kalangan Generasi Z adalah bermain *game online*. Bermain *game online* secara berlebihan dapat menimbulkan *Internet Gaming Disorder*. *Internet Gaming Disorder* adalah kondisi gangguan mental terkait perilaku penggunaan *game online* secara konsisten dan berlebihan yang dapat menimbulkan beberapa dampak negatif seperti memperburuk kondisi hubungan sosial, mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, merusak pola tidur, pekerjaan, pendidikan dan lain-lain sehingga diperlukannya beberapa intervensi dalam mencegah *Internet Gaming Disorder*. Tujuan Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai intervensi yang efektif untuk menangani kecanduan *game online* pada remaja Generasi Z. Metode: Desain penelitian yang dilakukan adalah *literature review* atau tinjauan pustaka dengan menggunakan sumber dari nasional maupun internasional. Pencarian dilakukan melalui basis data Google Scholar. Hasil: Hasil dari penelitian ini didapatkan beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah *Internet Gaming Disorder* pada remaja Generasi Z. Diantaranya adalah, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, *Peer Counseling Group Counseling & Self- Help Group*, Teknik Hipnoterapi, serta Teknik *Self-Management*. Kesimpulan: Dari seluruh intervensi yang telah diteliti, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan intervensi memiliki keefektifan dalam mengatasi *internet gaming disorder* pada remaja.

Kata Kunci: *Kecanduan Game Online, Intervensi, Internet Gaming Disorder*

Abstract

Introduction: One of the most popular trends among Generation Z is playing online games. Playing online games excessively can lead to Internet Gaming Disorder. Internet Gaming Disorder is a mental disorder condition related to the behavior of using online games consistently and excessively which can have several negative impacts such as worsening social relationship conditions, disrupting activities in daily life, damaging sleep patterns, work, education and others so that several interventions are needed to prevent Internet Gaming Disorder. The purpose of this study is to provide insight into effective interventions to treat online gaming addiction in Generation Z adolescents. Methods: The research design was a literature review using national and international sources. The search was conducted through the Google Scholar database. Results: The results of this study obtained several interventions that can be done to prevent Internet Gaming Disorder in Generation Z adolescents. Among them are, Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Peer Counseling Group Counseling & Self- Help Group, Hypnotherapy Techniques, and Self-Management Techniques. Conclusion: From all the interventions that have been studied, it can be concluded that all interventions have effectiveness in overcoming internet gaming disorder in adolescents.

Keywords: *Intervention, Internet Gaming Disorder, Online Gaming Addiction*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi membawa perubahan yang signifikan dalam gaya hidup kalangan Generasi Z. Rentang tahun kelahiran Generasi Z adalah dari tahun 1995 hingga 2010. Umur Generasi Z adalah 9 hingga 24 tahun. Generasi Z merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menyebut sekelompok masyarakat yang tumbuh di era digital dimana teknologi merupakan bagian penting dalam kehidupan mereka. Beberapa tren tumbuh di dalam kalangan Generasi Z, salah satunya yang paling populer ialah melaksanakan aktivitas untuk memainkan *game online*. *Game online* ialah sebuah yang atraksi yang dimainkan dengan menggunakan berbagai sarana seperti, smartphone, komputer, tablet,

konsol *game* dan lain-lain melalui jaringan internet, baik dimainkan secara sendiri atau dengan pemain lain (Anggraini, S., & Yanto, A. R. 2022).

Banyak faktor yang menyebabkan remaja memiliki hasrat lebih memilih untuk bermain *game online* dibandingkan dengan remaja terdahulu yang lebih suka bermain dengan bertemu secara langsung dengan teman-temannya. Beberapa remaja lebih memilih untuk menghabiskan waktunya untuk di depan layar *smartphone*, komputer/laptop dan tablet (Limianto, 2019). Beberapa faktor penyebab lainnya mengapa remaja lebih senang untuk bermain *game online* diantaranya, remaja merasa lebih nyaman untuk menjadi orang lain, bermain *game* menyebabkan remaja lebih percaya diri, bermain *game* merupakan sarana hiburan yang dapat menghilangkan stres. Hal ini menguntungkan bagi remaja yang mungkin memiliki masalah atau tertekan akan masalah di sekolah maupun di rumah. *Game online* dapat meningkatkan jumlah dopamin, dan beberapa remaja menganggap bahwa *game online* tersebut sebagai pelarian dari rasa kebosanan dan pengalihan isu pada dirinya sehingga remaja merasa terhibur jika bermain *game online*.

Diantara orang dewasa dan remaja, remaja lebih mudah untuk terjerumus pada kecanduan *game online* sebab remaja masih ada pada posisi tidak stabil untuk membuat keputusan yang pada akhirnya remaja akan melakukan percobaan hal-hal yang aktual. (Fajarseli, A. S. 2023). Selain itu, remaja memiliki jadwal harian yang padat sehingga mereka hanya memiliki waktu yang sempit untuk *refreshing*. Hal ini memaksa remaja untuk memilih kegiatan *refreshing* yang tidak menghabiskan waktu lama, sederhana dan efisien. *Game online* tidak membutuhkan kehadiran teman dalam jumlah tertentu karena *game online* dapat dilaksanakan hanya sendirian dan di mana saja. Hal ini memudahkan remaja untuk bermain *game online* kapanpun mereka mau (Akbar, H. 2020). Kini bermain *game* tidak hanya dilakukan sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang namun sudah menjadi aktivitas yang rutin dilakukan sehari-hari.

Ditemukan 5 aspek motivasi dalam bermain *game* (Anggraeni et al., 2021) antara lain, membina hubungan/ikatan dengan orang lain (*relationship*), terpaku akan permainan (*immersion*), perubahan signifikan (*grief*), adanya target yang harus diwujudkan (*achievement*) dan kepemimpinan (*leadership*). Faktor *relationship* merupakan faktor dimana seorang individu yang bermain *game* memiliki ambisi untuk membina hubungan yang signifikan dengan pemain *game online* lainnya. Pemain *game* atau bisa disebut juga “*gamer*” juga cenderung menikmati untuk tenggelam dalam imajinasi mereka dalam memainkan karakter/peran mereka dalam *game*. *Game online* juga menumbuhkan motivasi pada pemainnya untuk mencapai tujuan pada permainan. Faktor *grief* dilakukan oleh pemain *game online* dilakukan untuk mencapai kepentingannya sendiri. Faktor *leadership* merupakan faktor yang mengukur sifat dan ketegasan yang dimiliki oleh pemain *game online*.

Remaja yang bermain *game online* dapat terkena dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif dari bermain *game online* adalah mengurangi kejenuhan, mengembangkan pemikiran strategis, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, berpikir kritis, melatih konsentrasi, dan meningkatkan kemampuan Bahasa Inggris. Bermain *game online* juga dapat mengurangi rasa kesepian, mengurangi stress, dan mengurangi emosi negatif (Anggraeni et al., 2021). Penggunaan *game online* tentu memberikan dampak negatif, yang dimana hal ini berdampak bagi tindakan remaja yang mengacu pada pelanggaran akan normal sosial yang ada pada masyarakat. Remaja yang secara terus-menerus mengakses permainan *game online* akan menjadi adiksi *game online*. Bahkan kondisi ini dapat berujung pada dampak yang fatal seperti kematian (Zahira, T. N., & Sari, R. O. 2024).

Internet Gaming Disorder adalah kondisi gangguan mental terkait perilaku penggunaan *game online* secara konsisten dan berlebihan yang dapat menimbulkan beberapa dampak negatif seperti memperburuk kondisi hubungan sosial, mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, merusak pola tidur, pekerjaan, pendidikan dan lain-lain.

Beberapa kriteria atau ciri-ciri umum untuk *Internet Gaming Disorder* antara lain (Sinanto et al., 2021) :

a. Asyik dengan permainan internet.

Individu memikirkan aktivitas bermain *game* yang dilakukannya. Individu hanya mepedulikan memainkan *game* sebelumnya atau mempersiapkan diri memainkan *game* berikutnya (bermain *game* menjadi kegiatan yang dominan/prioritas setiap hari)

- b. Melakukan penarikan diri
Individu mengalami gejala penarikan diri apabila kegiatan bermain *game* terhenti/dihentikan. (Biasanya individu akan menunjukkan perilaku mudah tersinggung, cemas, dan sedih)
- c. Toleransi yang berkembang
Lebih banyak menghabiskan waktu untuk terlibat dalam permainan *game online*.
- d. Hilangnya Kendali
Gagal untuk mengendalikan atas penggunaan *game online*. (Misalnya seperti, sulit untuk mengontrol durasi untuk bermain atau tidak mampu untuk menghentikan kegiatan bermain *game online*)
- e. Frekuensi Penggunaan Game Online yang Terus Meningkat
Terus menggunakan *game online* secara berlebihan meskipun individu sudah mengetahui konsekuensi negatif (Misalnya, kecanduan).
- f. Menyesatkan Orang Lain
Ketika ada yang bertanya tentang aktivitas dalam bermain *game*, individu cenderung memilih untuk mengatakan hal yang tidak sesuai dengan fakta.
- g. Menggunakan *Game Online* sebagai Pelarian
Individu menggunakan *game online* untuk menghindari suasana emosi yang negatif (perasaan putus asa, sedih, merasa bersalah, kekhawatiran dan emosi negatif lainnya).
- h. Berkurangnya Minat
Individu mulai merasa kehilangan minat atau motivasi terhadap aktivitas yang biasanya mereka nikmati atau penting dikarenakan mereka memilih untuk memprioritaskan untuk bermain *game online*.
- i. Beresiko Membahayakan Hubungan
Individu mulai tidak memikirkan mengenai hubungan dengan orang lain, pekerjaan, tugas dan bagian terpenting dalam hidupnya karena ia akan lebih mementingkan bermain *game online*.
Terdapat 4 klasifikasi seseorang yang adiksi terhadap *game online* (Freimuth, 2008, Himawan, 2021):
 - a. *Recreational Level*
Pada tingkatan ini, penggunaan *game online* dianggap sebagai aktivitas yang sehat. Biasanya, pada tahap ini seseorang akan menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* selama 3-5 jam per hari. Yang Dimana rentang waktu tersebut masih relative wajar untuk remaja. Biasanya pada kategori ini individu menggunakan *game online* hanya untuk menghibur diri dan bersosialisasi dengan orang lain tanpa menyebabkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. *At-Risk Level*
Pada tingkatan ini, pengguna *game online* mulai menunjukkan tanda-tanda resiko adiksi. Dalam kategori ini, individu mulai menunjukkan perilaku menghabiskan waktu lebih banyak dari yang seharusnya untuk bermain *game online* yang dapat memberikan distraksi aktivitas dalam sehari-hari.
 - c. *Problematic Use*
Penggunaan *game online* mencapai tingkat yang mengganggu kegiatan sehari-hari. Individu dalam kategori ini mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi bermain *game* dan mulai mengabaikan tanggung jawab yang dimilikinya. Individu cenderung mengulangi perilakunya.
 - d. *Fully Addict (Severe)*
Pada tingkatan ini, individu sulit untuk mengakhiri perilaku bermain *game online*. Pusat pikirannya hanya memikirkan untuk bermain. Durasi bermain hingga 7 jam/hari.
Internet gaming disorder memberikan dampak yang sangat buruk sehingga merugikan diri sendiri seperti sulit untuk memberikan perhatian/sulit untuk fokus, meningkatnya agresivitas, stres, *coping disfunction* (ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau tekanan dengan cara yang sehat atau efektif, menurunnya prestasi akademik, permasalahan memori verbal, tidak bahagia dan sendirian (Przybylski et al., 2017). Berdasarkan penjelasan mengenai *Internet Gaming Disorder* yang sudah dipaparkan sebelumnya, upaya intervensi mencegah perilaku *Internet Gaming Disorder* perlu diutamakan. Kecanduan *game online* memberikan konsekuensi yang merugikan bagi remaja. Pembuatan kajian

literatur ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektifitas berbagai intervensi yang dapat mencegah perilaku *Internet Gaming Disorder* pada remaja sehingga kajian ini dapat meningkatkan wawasan mengenai intervensi yang efektif untuk membantu mencegah *Internet Gaming Disorder* pada remaja Generasi Z.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan hasil studi literatur terkait intervensi *Internet Gaming Disorder* pada remaja Generasi Z. Jenis penelitian yang digunakan ini adalah kajian literatur dengan melibatkan jurnal nasional sedangkan untuk metode penelitian yang digunakan yakni *narrative review*. Metode ini dilakukan dengan mengidentifikasi beberapa artikel yang ada sesuai dengan kriteria tertentu hingga mendapatkan pengetahuan yang relevan (Kraus et al., 2022). Pencarian sumber literatur ini adalah dengan melakukan pencarian di *Google Scholar* dengan kata kunci “*Internet Gaming Disorder*”, “*Game Addiction*”, “*Intervensi Internet Gaming Disorder*” dengan rentang waktu 5 tahun terakhir (2019-2024). Jurnal yang dipilih adalah jurnal berbahasa Indonesia dan semua jurnal tersebut dapat diunduh. Kriteria eksklusi yang dilakukan adalah sumber referensi terbit sebelum rentang tahun 2019-2024 dan tidak menggunakan bahasa Indonesia dalam penyajian artikel. Setelah melakukan pemilihan jurnal berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, diperoleh 10 artikel penelitian yang tertera pada tabel 1.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Intervensi Internet Gaming Disorder

Nama Peneliti, (Tahun Terbit), Judul Penelitian, Nama Jurnal	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
Narullita, D., Yuniati, E., & Putri, T. H. (2022). Penerapan CBT dan ACT dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> pada Remaja di Kabupaten Bungo.	Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh CBT dan ACT dalam menurunkan tingkat kecanduan <i>game online</i> pada remaja di Kabupaten Bungo.	Subjek penelitian ini adalah remaja yang mengalami kecanduan <i>game online</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bungo I Kabupaten Bungo dengan. Jumlah remaja sebanyak 54 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, 27 orang pada kelompok intervensi dan 27 orang pada kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT dan ACT merupakan intervensi yang baik dalam mengatasi kecanduan <i>game online</i> pada remaja. Dengan pemberian CBT dan ACT, remaja jadi memiliki kesadaran diri, pikiran serta perilaku yang lebih positif. Remaja menyadari apa yang sedang dialaminya, mengapa mereka bisa mengalami kecanduan <i>game online</i> dan cara agar kecanduan <i>game online</i> pada dirinya tidak kambuh.
Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2020). Efektivitas Konseling Sebaya untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Siswa SMP.	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas <i>peer counseling</i> (konseling sebaya) pada siswa SMP Negeri 2 Wungu,	Subjek penelitian dilakukan dengan memilih 5 orang siswa yang berada pada kriteria tinggi kecanduan game online	Layanan <i>peer counseling</i> atau konseling sebaya dilaksanakan sebanyak 5 kali, dilaksanakan seminggu sekali.

	Kecamatan Wungu, Kabupaten Madiun.	ditinjau melalui hasil <i>pretest</i> .	Berdasarkan hasil penelitian bahwa terjadi penurunan tingkat kecanduan <i>game online</i> siswa setelah diberikan konseling sebaya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya efektif untuk mereduksi kecanduan <i>game online</i> pada siswa.
Tambunan, H. R., Kumboyono, K., & Lestari, R. (2023). <i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Lowers Online Game Addiction Rates in Adolescents.</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat CBT dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i> .	Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (23 orang) dan kelompok kontrol (23 orang). Penelitian ini dilakukan di SMK Nasional Malang pada bulan September-November 2022.	Kelompok perlakuan diberikan CBT dan kelompok kontrol diberikan tindakan konseling. Ditemukan adanya perbedaan signifikan antara pemberian tindakan CBT dan tindakan Konseling dalam menurunkan tingkat kecanduan <i>game online</i> pada remaja. Melalui melalui uji Mann-Whitney dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut diketahui bahwa CBT efektif menurunkan tingkat kecanduan <i>game online</i> pada remaja.
Husniah, H., Irman, I., Yulitri, R., Leif, F., & Carol, T. (2023). <i>The Effect of CBT Approach Group Counseling in Reduce Online Game Addiction: English.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik konseling CBT dalam mengurangi perilaku kecanduan <i>game online</i> .	Populasi penelitian adalah siswa SMPN 3 Pulau Punjung dengan sampel sebanyak 10 orang siswa yang dikategorikan mempunyai adiksi <i>game online</i> tinggi dan sangat tinggi.	Teknik konseling Cognitive Behaviour Therapy (CBT) efektif dalam meminimalisir kecanduan <i>game online</i> di SMPN 3 Pulau Punjung.
Tsani, U., & Nursalim, M.(2023). Penerapan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> untuk Mengurangi Perilaku Adiksi <i>Game Online</i> pada Pelajar di Kabupaten Nganjuk.	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan terapi berbasis CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>) kepada beberapa siswa yang memiliki	Subjek pada penelitian ini yaitu 4 pelajar di Kabupaten Nganjuk, Kelurahan Sleman, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 1 perempuan.	Penerapan CBT dilakukan dengan subjek penelitian melakukan kegiatan <i>review film</i> dengan tujuan melatih kosakata dalam film tersebut. Hasil

	kecenderungan bermain game online.		perlakuan tersebut menunjukkan bahwa kesukaan siswa dalam bermain <i>game online</i> semakin menurun. Hasil uji efektifitas menunjukkan adanya pengaruh positif pada perilaku kecanduan <i>game online</i> .
Reza, F. A. (2023). <i>Group Counseling with Techniques Self-Management To Reduce Addiction Game Online In Early Adult Individuals</i> .	Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teknik <i>Self Management</i> dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online.	Subyek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang individu berusia 20-25 tahun.	Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat penurunan skor antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling cukup efektif diberikan kepada kelompok individu yang mengalami kecanduan <i>game online</i> .
Nento, A., Dunggio, A. A. L., & Bombae, R. (2023). Pengaruh Teknik <i>Self-Management</i> terhadap Kecanduan Game Online Siswa di Madrasah Aliyah Yppt Ledé.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik manajemen diri berpengaruh terhadap adiksi <i>game online</i> pada siswa Madrasah Aliyah YPPT LEDE.	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 143 siswa.	Teknik manajemen diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adiksi <i>game online</i> pada siswa Madrasah Aliyah YPPT LEDE. Perlu dipertimbangkan lebih lanjut dalam pengembangan program intervensi yang disesuaikan.
Setyowati, A., Suardiman, S., & Lestari, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi Kecanduan <i>Game Online</i> (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> untuk mereduksi kecanduan <i>game online</i> pada siswa.	Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII C di SMP Negeri 1 Pundong dengan jumlah 30 siswa.	Kecanduan <i>game online</i> pada siswa dapat dikurangi dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> . Konseling kelompok dengan <i>self management</i> terbukti efektif untuk mereduksi kecanduan <i>game online</i> .
Dwiputri, M. N. (2023). <i>Self-Help Group</i> pada	Tujuan penelitian ini adalah mengurangi	Subjek dalam penelitian ini adalah	Berdasarkan hasil intervensi yang sudah

Remaja dengan <i>Internet Gaming Disorder</i> .	intensitas penggunaan <i>handphone</i> untuk bermain game online pada klien remaja dengan menggunakan intervensi <i>self-help group</i> .	empat subjek remaja laki-laki berusia 13-15 tahun.	dilakukan dalam tiga kali pertemuan menunjukkan perubahan yang cukup baik pada keempat subjek penelitian. Subjek sepakat melakukan <i>time schedule</i> dan <i>self-talk</i> pada intervensi <i>self-help group</i> . Melalui pengaturan waktu dan kegiatan individu dapat menjalani segala sesuatu sesuai dengan waktu dan jadwal yang telah dituliskan, sehingga waktu untuk bermain game online menjadi berkurang akibat adanya ketepatan perilaku untuk melakukan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah dibentuk oleh individu serta <i>self-talk</i> dapat membantu individu untuk mengontrol diri dari situasi yang memunculkan resiko. Dapat disimpulkan bahwa intervensi <i>self-help group</i> mampu mengurangi intensitas penggunaan <i>handphone</i> untuk bermain <i>game online</i> .
Welly, W., Gusdiansyah, E., & Ananda, Y. (2022). Teknik Hipnoterapi dalam Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> pada Remaja.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i> pada remaja.	Subjek pada penelitian ini berjumlah 20 orang remaja.	Teknik hipnoterapi efektif dalam penanganan perilaku yang menyimpang, salah satunya ialah kecanduan <i>game online</i> .

Berdasarkan hasil temuan dari 10 studi dalam penelitian tinjauan literatur, terdapat 7 hasil utama intervensi psikologis yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku Internet Gaming Disorder remaja Generasi Z antara lain, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, *Acceptance and Commitment Therapy*

(ACT), *Group Counseling: Peer Counseling & Self- Help Group*, Teknik Hipnoterapi , serta Teknik Self-Management.

3.1. Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Cognitive Behaviour Therapy adalah salah satu bentuk terapi yang bertujuan mengadaptasi cara berpikir seseorang sehingga ia dapat mengubah tindakan yang salah akibat dari pola pikirnya yang negatif sehingga seseorang akan menghasilkan perilaku yang positif. *Cognitive Behaviour Therapy* membantu seseorang untuk menyadari pola pikir tersebut salah dan perlu adanya perubahan. Sebagian besar masalah psikologis dapat ditangani dengan mengajarkan seseorang untuk mengubah perilaku mereka demi mencapai hasil yang lebih baik (Wijaya, D. C et al., 2024).

Tujuan *Cognitive Behaviour Therapy* adalah untuk mengurangi tingkah laku maladaptif dengan mengembangkan kesadaran, pikiran dan perasaan seseorang (Agustina, M., et al., 2021). Terapi ini biasanya berpusat pada solusi dan tindakan dengan memberikan penekanan pada perubahan yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Mu'min, H, 2024). *Cognitive Behaviour Therapy* tetap menghargai pengalaman terdahulu seseorang sebagai bagian hidup dari diri mereka dan terapi ini mengarahkan seseorang untuk tetap menerima masa lalunya sehingga seseorang akan memperoleh sebuah perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai transformasi yang lebih baik di waktu yang mendatang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ansar, I. A. 2021) di SMAN 7 Bulukumba tahun 2020 menunjukkan tingkat adiksi game online pada remaja sebelum diberikan perlakuan sebanyak 17 (100%) responden dan sesudah diberikan perlakuan Cognitive Behavior Therapy terdapat 11 (64,5%) responden yang tidak mengalami adiksi *game online*. Proses penelitian tersebut terdiri dari 5 kali pertemuan dimana pada pertemuan pertama peneliti memberikan (*pre-test*) pada kelompok kontrol dan intervensi, pada pertemuan kedua, ketiga, keempat peneliti melakukan proses *Cognitive Behavior Therapy* pada kelompok intervensi dan pada pertemuan terakhir peneliti melakukan *post-test* pada kelompok intervensi dan kontrol.

Berdasarkan penelitian tersebut, pada pengukuran awal (*pre-test*) ditemukan bahwa sebanyak 17 (100%) responden yang mengalami adiksi game online pada kelompok intervensi. Setelah kelompok intervensi diberikan perlakuan dan pengukuran akhir (*post test*) menunjukkan hasil yang didapatkan berkurang signifikan. Hanya 6 (35,5%) responden yang mengalami kecanduan game online. Sedangkan dalam kelompok kontrol, pada pengukuran awal jumlah responden sebanyak 17 (100%) yang mengalami adiksi game online dan setelah diberikan *post-test* didapatkan hanya 15 (88,2%) responden yang memasuki kategori mengalami adiksi game online dan terdapat 2 (11,8%) responden yang tidak mengalami adiksi game online. Hasil uji *Paired Sample T-Test* mengindikasikan bahwa ditemukannya pengaruh tingkat adiksi game online pada remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan CBT. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai p value $(0,00) < \text{dari nilai } 0,05$. Tidak ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan observasi pada kelompok kontrol, hal ini ditunjukkan dengan nilai p value $(0,163) > 0,05$. Maka dapat dinyatakan ada pengaruh terapi CBT pada remaja di SMA Negeri 7 Bulukumba tahun 2020. Sehingga dapat disimpulkan bahwa CBT dapat membantu subjek penelitian untuk mengurangi perilaku *Internet Gaming Disorder*.

Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* sesuai dengan yang tercatat pada penelitian Husniah, H., et al., (2023) dengan populasi penelitian siswa SMPN 3 Pulau Punjung dengan sampel sebanyak 10 orang siswa yang dikategorikan mempunyai adiksi game online tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan *pre-test* yang dilakukan ditemukan sebanyak 7 anak yang dikategorikan kecanduan sangat tinggi dan 3 anak yang dikategorikan kecanduan tinggi. Berdasarkan *post-test* yang diberikan, terjadi penurunan pada jumlah skor kecanduan game online. Rata-rata total skor berjumlah 79,3. Setelah diberikan konseling dengan pendekatan CBT (*result posttest*) total skor menunjukkan penurunan secara signifikan menjadi 44,5. Dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling CBT efektif untuk meminimalisir perilaku kecanduan *game online* pada siswa.

3.2. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan sebuah terapi yang dirancang untuk membantu seseorang untuk fokus pada penerimaan diri, delusi kognitif, perhatian dan pengembangan komitmen untuk melakukan perilaku yang sesuai dengan prinsip-prinsip penting bagi individu itu sendiri (Johns et al., 2020). Terapi ACT mengajarkan seseorang untuk menerima pikiran yang mengganggu dengan menempatkan diri sesuai dengan nilai yang dianutnya sehingga harapan dari terapi ini adalah agar individu mampu untuk menerima kondisinya saat ini (Ismoyowati et al., 2023). Bagian penyusun yang digunakan dalam terapi ACT antara lain; 1) meningkatkan penerimaan diri termasuk pada hal yang tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, malu dan perasaan lainnya. 2) *Choose direction*, klien akan dibantu untuk mengarahkan hidup mereka dengan menelusuri apa yang diinginkan dan sesuai dengan prinsip pada hidup mereka. 3) *Take action*, dimana klien bertindak yang sesuai untuk mencapai tujuan hidup (Wirmando et al., 2022).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Narullita, D., et al., 2022) yang dimana subyek dalam penelitian tersebut hanya memikirkan untuk bermain *game online*, menghabiskan seluruh waktu luang untuk bermain *game* dan merasa tidak enak apabila tidak bisa bermain kemudian hal tersebut juga menyebabkan beberapa subjek penelitian merasa marah apabila gagal dalam permainannya. Beberapa subjek juga ingin berhenti untuk mengurangi ataupun berhenti bermain *game online* namun belum ada yang berhasil. Pada akhirnya subyek penelitian menerima dampak buruk setelah bermain *game online* cukup lama seperti jadwal tidur tidak teratur, mengabaikan orang lain, stress dan lain sebagainya. Terapi ACT dalam penelitian ini berhasil untuk menumbuhkan kesadaran diri para subyek penelitian atas apa yang sedang dialaminya. Terapi ACT membantu para subyek penelitian untuk berkomitmen agar tidak menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* melainkan mereka dapat melakukan hal yang lebih produktif dalam menghadapi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

3.3. *Group Counseling: Peer Counseling & Self- Help Group*

Dari hasil penelitian, ditemukan sebanyak 3 jurnal yang membahas mengenai bimbingan ataupun konseling yakni, *peer counselling*, *group counselling* dan *self help group*. Ketiga intervensi ini memiliki kemiripan yakni konseling dilakukan secara berkelompok.

Peer counselling atau konseling sebaya merupakan yang dilakukan secara berkelompok. Konseling ini membutuhkan seorang mentor untuk membantu individu lain dalam memecahkan masalah (Huwaيدا, J. 2022). Layanan konseling yang dilakukan pada penelitian peran layanan konseling sebaya adalah untuk membangun interaksi antara para remaja yang dimana interaksi ini dapat memberikan pengaruh secara positif. Intervensi konseling remaja dapat membantu remaja dalam mereduksi kecanduan game online.

Self help group merupakan suatu kelompok yang dimana setiap anggotanya memiliki keinginan yang sama yakni ingin mengatasi gangguan mental ataupun meningkatkan tingkat kesejahteraan kognitif maupun emosional antar sesama anggota kelompok. *Self help group* bertujuan untuk menumbuhkan rasa kepedulian antar sesama anggota kelompok. Anggota kelompok akan memberikan afirmasi dalam rangka membantu anggota lainnya menemukan strategi koping (Astuti, S. P. 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dwiputri, M. N. 2023), setiap subjek yang mengikuti proses intervensi *self help group* sepakat untuk melakukan *time schedule* dan *self talk*. Hal tersebut dilakukan untuk membantu subjek dalam mengurangi intensitas dalam bermain game online. Subjek diminta untuk menjalankan kegiatan sesuai dengan jadwal yang diberikan, sehingga waktu untuk bermain menjadi berkurang akibat padatnya kegiatan yang dilakukan oleh subjek sesuai dengan jadwal yang sudah diberikan. *Self talk* dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri seseorang untuk mengendalikan situasi dan membatasi diri sendiri untuk menghindari pemicu. Sehingga individu dapat mengurangi perilaku adiktif mereka terhadap *game online*.

3.4. Teknik Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan terapi yang menggunakan hipnosis untuk mengatasi kondisi kesehatan tertentu. Hipnosis merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang lebih mudah untuk mendapatkan rangsangan eksternal. Keadaan tersebut dapat meningkatkan memori, persepsi, pemicu penyembuhan, kreativitas dan dapat memperbaiki kualitas hidup (Handayani, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Welly, W., Gusdiansyah, E., & Ananda, Y. (2022), ditemukan bahwa teknik hipnoterapi merupakan salah satu intervensi yang efektif. Hipnoterapi dapat mempercepat proses menghilangkan perilaku kecanduan *game online* dikarenakan terapis dapat menggali informasi lebih banyak melalui alam bawah sadar.

Penelitian lainnya yang menunjukkan keefektifan teknik hipnoterapi adalah penelitian yang dilakukan oleh (Syari et al., 2023). Penelitian tersebut dilakukan dengan melibatkan subyek penelitian yang terdiri dari 20 remaja dikategorikan mengalami adiksi *game online* dengan bermain lebih dari 4 jam per hari dengan diberikan hipnoterapi selama 45-60 menit. Setelah diobservasi lebih lanjut, ditemukan bahwa teknik hipnoterapi dapat mengurangi kecanduan game online pada remaja.

3.5. Teknik *Self-Management*

Setiap individu memiliki pengelolaan diri yang berbeda, baik itu anak-anak, remaja hingga dewasa. Teknik *Self-Management* merupakan sebuah layanan yang bertujuan untuk menciptakan seorang individu memiliki kepribadian yang baik (Umam et al., 2023). Tujuan dari teknik *Self-Management* adalah untuk seseorang yang memiliki hambatan dalam mengubah perilaku yang ingin mereka hilangkan, dan untuk mencegah perilaku maladaptif sehingga individu dapat mengatur pikiran, perasaan serta tindakannya (Setiawan et al., 2022).

Hasil penelitian dari (Setyowati, A., et al., 2023) menunjukkan adanya perbedaan hasil sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management* dengan kelompok kontrol yang dimana teknik *self management* mampu untuk mendominasi individu untuk tidak bermain game online. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk membantu individu dalam mengurangi perilaku kecanduan bermain game online.

Berbagai intervensi yang digunakan untuk mencegah *Internet Gaming Disorder* memiliki efektivitas yang beragam tergantung pada karakteristik individu serta penerapannya. Intervensi yang berbasis CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) banyak digunakan karena intervensi ini mengintegrasikan pada modifikasi perilaku seseorang dengan pendekatan restrukturisasi kognitif (Narullita, D., et al., 2022). CBT membantu seseorang untuk mengenali hal-hal yang mendorong munculnya perilaku untuk bermain game online secara terus menerus. Tahapan CBT dilakukan dalam 4 tahap, yakni tahap pengenalan, identifikasi perilaku, identifikasi pendukung internal dan eksternal serta evaluasi. CBT dapat dikatakan sebagai intervensi yang efektif apabila subjek menunjukkan adanya penurunan dalam tingkat adiksi bermain *game online*. Selanjutnya remaja akan melakukan perubahan pada perilakunya hingga pada akhirnya remaja yang sudah mampu untuk mengendalikan diri bermain *game online* serta paham bahwa kegiatan sehari-harinya tidak hanya untuk bermain *game online* namun juga ikut aktif dalam kegiatan lain yang lebih bermanfaat maka intervensi CBT efektif secara optimal pada remaja yang mengalami *Internet Gaming Disorder*. Pendekatan CBT dalam intervensi kognitif perilaku memang efektif dalam mereduksi pada aspek *saliency, mood modification, conflict dan time restrictions* tetapi tidak efektif dalam mereduksi pada aspek *tolerance* (Erawati, E. 2022).

Di sisi lain, intervensi ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) digunakan terutama untuk membantu remaja dalam penerimaan pada seluruh aspek kehidupannya. Hal ini akan menjadi strategi koping untuk mengatasi masalah pada remaja (Narullita, D., et al., 2022). ACT menggunakan pendekatan yang memfokuskan pada faktor-faktor yang berpengaruh pada efikasi diri. Hal tersebut terkait dengan defusi kognitif (Putri, F. D., & Nurwianti, F. 2020). Keberhasilan intervensi ACT akan tercapai apabila individu paham akan penerimaan diri, *mindfulness* serta berkomitmen. Apabila individu melakukan komitmen maka dirinya akan melakukan hal-hal yang sesuai dengan apa yang sudah tentukannya (Narullita, D., et al., 2022, Utami, S. E. 2022). Namun dalam penerapan intervensi ini

perlu diperhatikan bahwa setiap subjek penelitian mampu memahami konsep ACT agar mencapai hasil yang optimal.

Peer counseling dan *self-help group* merupakan dua intervensi yang menjadi pilihan efektif bagi remaja, terutama pada permasalahan mengenai adiksi pada remaja yang berkaitan dengan masalah emosional. Intervensi ini memfokuskan untuk memberikan dukungan secara emosional serta memberikan strategi untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya. Intervensi ini diterapkan dengan konseling secara berkelompok. Kelompok tersebut dikategorikan dengan usia, latar belakang, dan permasalahan yang serupa sehingga dalam intervensi ini, remaja akan lebih nyaman dan apa yang dibutuhkan oleh remaja akan tercapai sesuai dengan pengalaman yang dimiliki. Hal ini menekankan bahwa remaja ingin menerima “*respect*”. *Respect* ini membantu remaja untuk memotivasi dirinya dan menimbulkan introspeksi pada diri sehingga hal ini akan menumbuhkan keinginan pada remaja untuk berubah (Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. 2020).

Teknik *Self-management* juga menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku *Internet Gaming Disorder* dalam mengatasi permasalahan yang merujuk pada perilaku, masalah sosial dan emosional pada remaja (Reza, F. A. 2023). *Self-management* hampir sama dengan konseling kelompok, namun yang membedakan intervensi ini adalah prosedur dari *self-management* yang menuntut individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri (Fazillah, P., et al., 2022). Dari penelitian yang dilakukan oleh (Setyowati, A., et al., 2023) intervensi ini mengajarkan remaja untuk mengobservasi dirinya dan mengelola kondisi emosi pada dirinya. Intervensi ini memfokuskan pada perilaku, emosi serta pengaturan waktu sehingga intervensi ini efektif untuk membantu remaja untuk memiliki kemampuan dalam mengatur aspek-aspek seperti waktu, tindakan dan emosi. Intervensi ini dilakukan dengan 6-8 tahap sehingga membutuhkan waktu pelaksanaan yang relatif lama (Fazillah, P., et al., 2022).

Intervensi hipnoterapi menjadi intervensi yang efektif berkaitan dengan gejala yang dihasilkan dari perilaku bermain *game online*. Intervensi ini dapat membantu remaja dalam mengatasi masalah perilaku. Keunggulan intervensi ini ada pada kecepatan dalam meminimalisir perilaku adiksi (Welly, W., et al., 2022) namun adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan intervensi ini antara lain seperti, perlu adanya instrumen hipnoterapi sesuai dengan SOP yang terstandarisasi dan membutuhkan praktisi yang kompeten (Juhaeriah, J. 2021).

4. KESIMPULAN

Mengacu pada 10 artikel hasil penelitian terkait intervensi dalam mencegah *internet gaming disorder* dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, *Group Counseling: Peer Counseling & Self- Help Group*, Teknik Hipnoterapi, serta Teknik *Self-Management* terbukti efektif dalam mencegah perilaku *internet gaming disorder* pada remaja Generasi Z. Dari seluruh intervensi yang telah di teliti, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan intervensi memiliki keefektifan dalam mengatasi *internet gaming disorder* pada remaja dengan keterbatasan karena prosedur dalam pembuatan kajian ini yang ketat dengan sejumlah studi yang terbatas disajikan dalam kajian ini. Namun, bukan berarti bahwa setiap intervensi yang dijelaskan tidak efektif. Banyak intervensi lain yang dapat efektif dalam mencegah *internet gaming disorder*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.108>
- Anggraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Ninin, R. H. (2021). The Description of Internet Game Online Addiction Among Teenagers. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 5–17. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.02>
- 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), 34-48. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.118>

- Fazillah, P., Fadhl, T., & Fitri, M. (2022). EFEKTIVITAS PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA SMA NEGERI 1 SAKTI. *Educandumedia: Jurnal Ilmu pendidikan dan kependidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.61721/educandumedia.v1i2.53>
- Handayani, N. (2021). HIPNOTERAPI KONSELING. *MUHAFADZAH*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i1.336>
- Himawan, K. K. (2021). Catatan Editor: Memotret Wajah Psikologis Masyarakat Indonesia: Pentingnya Konsep dan Pengukuran Psikologi yang Ulayat. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 1–4. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.01>
- Huwaida, J., & Amrullah, H. (2022). The Effectiveness of Peer Counseling in Solving Problems Adapting as a Manager of Dormitory in the Pesantren. *Educan : Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 268. <https://doi.org/10.21111/educan.v6i2.8255>
- Indah Andriani Ansar, Fatmawati, & Haerati. (2021). The Effect of Cognitive Behavior Therapy On Online Gaming Addiction In Adolescents. *Comprehensive Health Care*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i1.566>
- Is moyowati, T. W., Adityasiwi, G. L., Istiari, Ch. H., Sudarta, I. W., & Adiyasa, R. P. (2023). MEMBANGUN MASYARAKAT SEHAT DAN PRODUKTIF DENGAN INOVASI ACT UNTUK OPTIMALISASI FUNGSI FISIK DAN PSIKOSOSIAL PADA MASA PASCA PANDEMI: BUILDING A HEALTHY AND PRODUCTIVE COMMUNITY WITH THE INNOVATION ACT FOR THE OPTIMIZATION OF PHYSICAL AND PSYCHOSOCIAL FUNCTIONS IN THE POST-PANDEMIC ERA. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(3), 243–248. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i3.50>
- Johns, S. A., Stutz, P. V., Talib, T. L., Cohee, A. A., Beck-Coon, K. A., Brown, L. F., Wilhelm, L. R., Monahan, P. O., LaPradd, M. L., Champion, V. L., Miller, K. D., & Giesler, R. B. (2020). Acceptance and commitment therapy for breast cancer survivors with fear of cancer recurrence: A 3-arm pilot randomized controlled trial. *Cancer*, 126(1), 211–218. <https://doi.org/10.1002/cncr.32518>
- Juhaeriah, J. (2021). The Effect Of Hypnotherapy On Online Game Addiction On Adolescents At Smp Negeri 1 Cileunyi. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i2.182>
- Kraus, S., Breier, M., Lim, W. M., Dabić, M., Kumar, S., Kanbach, D., Mukherjee, D., Corvello, V., Piñeiro-Chousa, J., Liguori, E., Palacios-Marqués, D., Schiavone, F., Ferraris, A., Fernandes, C., & Ferreira, J. J. (2022). Literature reviews as independent studies: Guidelines for academic practice. *Review of Managerial Science*, 16(8), 2577–2595. <https://doi.org/10.1007/s11846-022-00588-8>
- Limianto, R. B. (2019). Pengaruh Bermain Game online terhadap Disiplin Belajar Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(2). <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i2.351>
- Marisca Agustina, Istiani, H. G., & Yunia Perdanasari. (2021a). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(01). <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8>
- Nandhia Dwiputri, M. (2023). Self-help group pada remaja dengan internet gaming disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 80–84. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.24321>
- Nento, A., Dunggio, A. A. L., & Bombae, R. (2023). Pengaruh Teknik Self-Management terhadap Kecanduan Game Online Siswa di Madrasah Aliyah Yppt Lede. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 6041-6046. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.28755>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230–236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>

- Putri, F. D., & Nurwianti, F. (2020). Acceptance & Commitment Therapy (ACT) Kelompok untuk Meningkatkan Self-esteem pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial. *Journal Psikogenesis*, 8(1), 18–29. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i1.1262>
- Reza, F. A. (2023). Group Counseling with Techniques Self-Management To Reduce Addiction Game Online In Early Adult Individuals. *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 26(2), 105-111.
- Sabrina Etika Utami. (2022). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Psyche 165 Journal*, 99–104. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.168>
- Septilia Fajarseli, A. (2023). Game Online Dan Dampaknya Bagi Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2342–2351. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.457>
- Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022). Efektivitas Konseling Self Management dalam Mereduksi Problematic Smartphone Use. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 117–122. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.171>
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Lestari, N. T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 15–22. <https://doi.org/10.30653/001.202371.218>
- Sinanto, R. A., Tentama, F., Djannah, S. N., & Axmalia, A. (2021). GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA GAMING DISORDER. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(2). <https://doi.org/10.33633/visikes.v20i2.4917>
- Sitti Anggraini & Agustinus Rudi Yanto. (2022). EDUKASI PENCEGAHAN BAHAYA KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI SMPN ALOK MAUMERE. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8), 1645–1652. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i8.1008>
- Tambunan, H. R., Kumboyono, K., & Lestari, R. (2023). Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Lowers Online Game Addiction Rates in Adolescents. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 361–368. <https://doi.org/10.30604/jika.v8iS1.1665>
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2020). Efektivitas Konseling Sebaya untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 41–46. <https://doi.org/10.30653/001.202041.116>
- Tsani, U., & Nursalim, M. (2023). PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU ADIKSI GAME ONLINE PADA PELAJAR DI KABUPATEN NGANJUK. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 3020-3029. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i3.11191>
- Welly, W., Gusdiansyah, E., & Ananda, Y. (2022). Teknik Hipnoterapi Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Remaja. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 6(1), 43-47. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v6i1>
- Wijaya, D. C., Tsaniya, W. U., & Rahman, I. (2024). Modifikasi Perilaku Kenakalan Remaja dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Terapi Keluarga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 823–829. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12467>
- Zahira, T. N., & Sari, R. O. (2024). STRATEGI BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENGATASI ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SMP. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 1(2), 346-351. <https://doi.org/10.62017/jppi.v1i2.619>

Halaman Ini Dikosongkan