

STRATEGI INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENCEGAH DAN MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE: LITERATURE REVIEW

Novita Aidil Fitri¹, Via Vajra Aulia², Aprishela Syakina Putri³, Alrefi⁴, Akbari⁵

^{1,2,3,4}Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan

⁵Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan

e-mail: novita12fitri@gmail.com¹, viavajra@gmail.com², syakinaaprishela@gmail.com³, alrefi@unsri.ac.id⁴, akbari@fkip.unsri.ac.id⁵

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 2 No.2 Th. 2024
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

Online gaming addiction is an increasingly alarming phenomenon among adolescents and young adults. Uncontrolled excessive consumption can have serious negative physical, psychological and social impacts. This study aims to identify and evaluate effective prevention strategies to prevent online game addiction. The method used is a literature study method with journal literature that focuses on literature studies. Based on the findings of 25 journals on online game addiction intervention, it was found that the role of counseling teachers in schools, especially with a curative approach and collaboration with parents, is very important in monitoring and overcoming online game addiction. With an integrated approach between family, school, and public policy, efforts to prevent online game addiction in adolescents will be more effective in creating an environment that supports the healthy and balanced development of children.

Keywords: *Intervention, Addiction, Online Game*

ABSTRAK

Kecanduan *game online* merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja dan dewasa muda. Konsumsi berlebihan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif yang serius pada fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi strategi pencegahan yang efektif untuk mencegah kecanduan *game online*. Metode yang digunakan adalah metode studi kepustakaan dengan literatur jurnal yang menitikberatkan pada studi literatur. Berdasarkan hasil temuan 25 jurnal mengenai intervensi adiksi terhadap *game online* didapatkan hasil bahwa peran guru BK di sekolah, terutama dengan pendekatan kuratif dan kolaborasi dengan orang tua, sangat penting dalam memantau dan mengatasi kecanduan *game online*. Dengan pendekatan yang terintegrasi antara keluarga, sekolah, dan kebijakan publik, upaya untuk mencegah kecanduan *game online* pada remaja akan lebih efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara sehat dan seimbang.

Kata kunci: *Intervensi, Adiksi, Game Online*

1. Pendahuluan

Adiksi *game online* telah menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan semakin mudahnya akses internet, *game online* telah berkembang menjadi salah satu bentuk hiburan yang paling digemari oleh

berbagai lapisan masyarakat, terutama generasi muda. Pengaruh *game online* terhadap kehidupan sehari-hari semakin besar, terutama karena banyaknya waktu yang dihabiskan oleh individu untuk bermain, yang secara signifikan menggeser pola interaksi sosial tradisional dan aktivitas lain yang lebih produktif. Namun, di balik popularitas dan daya tariknya yang

besar, terdapat risiko yang nyata dan serius apabila penggunaan *game online* ini tidak dikontrol dengan baik. Penggunaan yang berlebihan, apalagi tanpa disertai pengendalian diri yang memadai, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Dampak-dampak ini meliputi penurunan kualitas kesehatan fisik akibat kurangnya aktivitas fisik, gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta penurunan kualitas hubungan sosial akibat isolasi diri dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, isu adiksi *game online* ini telah menjadi perhatian serius bagi berbagai pihak, termasuk pendidik, orang tua, serta peneliti, yang semuanya berupaya mencari cara yang efektif untuk mencegah dan menangani masalah ini sebelum dampaknya semakin meluas dan merugikan.

Adiksi *game online* dapat dipahami melalui berbagai perspektif teori yang menjelaskan perilaku adiktif. Salah satu teori yang relevan adalah teori ketergantungan perilaku (*behavioral addiction*), yang menyoroti bagaimana aktivitas yang terus-menerus memberikan kesenangan atau mengurangi stres dapat berkembang menjadi sumber ketergantungan. Ketika individu merasa mendapatkan kepuasan atau pelarian dari stres melalui aktivitas bermain *game*, mereka cenderung untuk terus mengulang perilaku tersebut, yang pada akhirnya dapat menyebabkan adiksi. Selain itu, teori *Flow* yang dikemukakan oleh Mihaly Csikszentmihalyi (1990) juga sangat relevan dalam konteks adiksi *game online*. Teori ini menjelaskan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas yang sangat menyenangkan, seperti bermain *game*, dapat menjadi begitu fokus hingga mereka

kehilangan kesadaran akan waktu dan melupakan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupan mereka, seperti tugas sekolah, pekerjaan, dan interaksi sosial. Proses ini menunjukkan bahwa adiksi *game online* tidak hanya dipicu oleh konten atau mekanisme permainan itu sendiri, tetapi juga oleh interaksi kompleks antara individu dan bagaimana mereka menempatkan permainan dalam keseharian mereka. Pemahaman ini penting untuk merumuskan upaya preventif yang efektif, karena menunjukkan bahwa pencegahan adiksi tidak hanya dapat dilakukan dengan membatasi akses ke *game*, tetapi juga dengan membentuk pola pikir dan kebiasaan yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi.

Meskipun kesadaran tentang bahaya adiksi *game online* semakin meningkat di masyarakat, kenyataannya masih banyak remaja dan dewasa muda yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mengendalikan diri mereka dalam bermain *game online*. Hal ini terutama terlihat pada remaja yang cenderung lebih rentan terhadap pengaruh negatif *game online* akibat kontrol diri yang belum matang dan lingkungan yang kurang mendukung. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu dan mengontrol keinginan bermain *game* secara berlebihan ini dapat menyebabkan berbagai masalah yang serius. Dampak yang paling nyata adalah penurunan prestasi akademik, di mana siswa menjadi kurang fokus pada tugas-tugas sekolah karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*. Selain itu, isolasi sosial juga menjadi masalah yang kerap muncul, di mana individu lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendiri di depan layar daripada berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Gangguan tidur juga sering terjadi akibat

kebiasaan bermain *game* hingga larut malam, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, masalah ini membutuhkan perhatian serius dan upaya pencegahan yang komprehensif untuk membantu individu, terutama remaja, mengenali tanda-tanda awal adiksi dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah terjadinya dampak yang lebih parah.

Dalam rangka menghadapi dan mengatasi masalah adiksi *game online*, penelitian ini akan berfokus pada identifikasi dan implementasi upaya-upaya preventif yang efektif. Langkah-langkah yang akan diambil meliputi edukasi masyarakat tentang risiko dan bahaya adiksi *game online*, terutama di kalangan remaja dan orang tua. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya pengelolaan waktu yang baik dan penggunaan teknologi secara bijaksana. Selain itu, penelitian ini juga akan mengembangkan dan mengajarkan keterampilan manajemen waktu yang efektif kepada remaja, sehingga mereka dapat mengatur aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dan seimbang. Pembinaan pola pikir yang sehat terkait penggunaan teknologi juga akan menjadi bagian dari upaya preventif, dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab. Di samping itu, penelitian ini akan mengeksplorasi peran orang tua, guru, dan lingkungan sosial dalam mendukung upaya-upaya preventif ini, mengingat bahwa dukungan dari lingkungan sekitar sangat penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku yang positif.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan

mengevaluasi strategi pencegahan yang efektif untuk mencegah adiksi *game online* di kalangan remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi yang paling efektif dalam mengurangi risiko adiksi dan dampak negatifnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis kepada orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mendukung remaja menggunakan teknologi secara sehat dan seimbang. Rekomendasi ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam mengembangkan program-program pencegahan yang lebih terstruktur dan terarah, yang tidak hanya menekankan pada pembatasan penggunaan *game online*, tetapi juga pada pengembangan keterampilan dan pola pikir yang mendukung penggunaan teknologi yang positif.

2. Metode

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode studi kepustakaan dengan literatur jurnal yang menitikberatkan pada studi literatur. Studi kepustakaan merupakan suatu metode pengumpulan data yang diarahkan untuk mencari data dan informasi melalui dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, foto, gambar, maupun dokumen elektronik yang dapat menunjang proses penulisan, studi kepustakaan merupakan kajian teori, referensi dan literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti Sugiyono (2013).

Dalam hal ini peneliti menggunakan metode studi literatur dengan literatur jurnal maka disini peneliti

mengumpulkan data melalui jurnal-jurnal yang sudah ada yang berkaitan dengan judul besar yang dicari peneliti yaitu upaya preventif dalam mengatasi adiksi *game online* sebanyak 25 jurnal dengan rentang waktu (2019-2024).

3. Hasil dan Pembahasan

Beberapa jurnal penelitian terkait upaya preventif terhadap adiksi *game online* pada 5 tahun terakhir dari tahun 2019-2024 memiliki hasil penelitian yang beragam. Penggunaan metode penelitian, pendekatan, sampel yang diteliti serta pengambilan sampelnya yang bervariasi, dimana menunjukkan upaya terhadap adiksi *game online* yang akan diteliti. Pada rentang waktu 2019-2024 sebagian besar menggunakan metode kualitatif.

Artikel jurnal ini menyajikan kajian mengenai berbagai metode penanganan kecanduan *game online* dengan fokus pada konseling individual, konseling kelompok, dan peran guru bimbingan dan konseling (BK). Penelitian Abdi & Karneli (2020) menunjukkan bahwa konseling individual dengan pendekatan BMB3 efektif dalam mengatasi kecanduan *game online* pada seorang laki-laki berusia 19 tahun dari Bekasi. Sementara itu, Afiah dkk. (2023) melaporkan bahwa upaya guru BK di SMPN 3 Kecamatan Harau lebih fokus pada pendekatan kuratif untuk menangani siswa yang kecanduan *game online*. Fakhrozi dkk. (2023) membahas peran guru BK di SMP Negeri 16 Yogyakarta dalam mengatasi masalah tersebut dan menemukan bahwa peran mereka sudah efektif. Trisnowati dkk. (2021) dan Utami dkk. (2023) memperlihatkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan berbasis media digital dan teknik *self-control* memiliki dampak positif terhadap pengurangan kecanduan *game online*.

Penelitian oleh Harahap dkk. (2023) menegaskan pentingnya kolaborasi antara guru BK dan orang tua dalam memantau aktivitas siswa. Penerapan konseling kelompok, sebagaimana dijelaskan oleh Nawalul Azka, dkk (2024), juga terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan *game online*. Selain itu, Al Hamid & Arif (2024) menunjukkan bahwa pendekatan behavior dengan teknik *self-management* sesuai dengan prosedur konseling yang umum dapat membantu mengatasi masalah ini. Sedangkan menurut Dwizar & Nasution (2024) menekankan peranan guru BK dalam memberikan pengawasan dan pemahaman kepada siswa mengenai kecanduan *game online*. Bahtiar (2022) membahas dampak negatif kecanduan *game online* terhadap penyelesaian tugas dan hubungan sosial siswa. Dona (2023) menemukan bahwa peran orang tua, terutama ibu, sangat berpengaruh dalam mengatasi kecanduan *game online* pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, Nija & AyongLianawati (2020) serta Yanti dkk. (2019) mengonfirmasi bahwa teknik *self-control* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan *game online* secara efektif dan bahwa remaja di SMPN 13 Padang perlu intervensi untuk mengurangi adiksi mereka.

Rojanah dkk. (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *token economy* efektif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII A SMP Kesatrian 2 Semarang, dengan hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat kecanduan berada pada kategori rendah. Sementara itu, Cahayani (2021) melaporkan bahwa teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok dapat meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin, tercermin dari penurunan

skor kecanduan yang signifikan. Daulay & Netrawati (2023) juga menemukan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam mencegah kecanduan menonton *live-streaming video game online* pada siswa di SMA Negeri 14 Padang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experiment* dengan *one group pretest-posttest design*, menunjukkan hasil yang signifikan. Di sisi lain, Khairani & Yusri (2023) menunjukkan bahwa konseling teman sebaya sangat berpengaruh dalam mereduksi kecanduan *game online* di Jorong Sungai Jariang, dengan hasil yang signifikan secara statistik.

Novrialdy (2019) mengkaji berbagai upaya pencegahan kecanduan *game online* dan menekankan pentingnya pendekatan yang bijak terhadap teknologi untuk menghindari dampak buruk. Sementara itu, Yanizon dkk. (2019) menyoroti pentingnya edukasi orang tua mengenai dampak gadget, yang dapat meningkatkan pemahaman mereka dan peran mereka dalam meminimalisir pengaruh gadget pada anak-anak.

Mariam (2024) menunjukkan bahwa meskipun tidak ada guru khusus konseling, guru-guru di sekolah berperan penting dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui bimbingan individu dan kelompok. Pira dkk. (2022) mengungkapkan bahwa teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok efektif untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII di SMP Dwipa Karya Mandiri. Sedangkan Zahira & Okta (2024) melaporkan peningkatan pengetahuan mengenai kecanduan *game online* melalui bimbingan klasikal di MTs Ar-Riyadl, sementara Syarofi dkk. (2024) menunjukkan penurunan kecanduan *game online* pada anak usia dini dengan penerapan digital parenting oleh orang tua.

Anggraini & Yanto (2022) mengidentifikasi peningkatan pengetahuan mengenai bahaya kecanduan *game online* di kalangan remaja melalui edukasi di SMPN Alok Maumere. Dan yang terakhir, Mahyatun dkk. (2023) menemukan bahwa teknik asertif dalam bimbingan kelompok efektif dalam mencegah kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMPN Satu Atap 1 Sakra Timur. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling individual, konseling kelompok, dan peran guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki efektivitas yang signifikan dalam menangani kecanduan *game online* pada siswa. Konseling individual, seperti yang ditunjukkan oleh Abdi & Karneli (2020), efektif dengan pendekatan BMB3, sementara konseling kelompok terbukti efektif menggunakan teknik seperti *self-control*, *self-management*, dan *token economy*. Peran guru BK di sekolah, terutama dengan pendekatan kuratif dan kolaborasi dengan orang tua, sangat penting dalam memantau dan mengatasi masalah ini. Selain itu, upaya edukasi terhadap bahaya kecanduan *game online*, baik melalui bimbingan klasikal maupun digital parenting, juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua. Pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai metode dan partisipasi aktif dari guru, orang tua, serta siswa sendiri, merupakan kunci dalam menangani kecanduan *game online* di kalangan remaja.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* di kalangan remaja adalah masalah yang kompleks dan membutuhkan penanganan komprehensif, termasuk melalui konseling individual, konseling

kelompok, bimbingan kelompok serta peran aktif guru bimbingan dan konseling (BK). Untuk mencegah dan mengatasi kecanduan ini, orang tua disarankan untuk terlibat aktif dalam memantau aktivitas anak, menerapkan strategi digital parenting yang efektif, dan berkolaborasi dengan guru BK. Di sisi lain, para pendidik dan guru BK harus terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka, dengan menerapkan metode bimbingan seperti *self-control*, *self-management*, *behavioral teknik modelling*, dalam program sekolah. Pemerintah dan pembuat kebijakan juga perlu memperkuat program edukasi terkait penggunaan teknologi yang sehat serta menyediakan dukungan yang memadai bagi guru BK. Dengan pendekatan yang terintegrasi antara keluarga, sekolah, dan kebijakan publik, upaya untuk mencegah kecanduan *game online* pada remaja akan lebih efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara sehat dan seimbang.

5. Daftar Pustaka

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual. *Guidance*, 17(2), 9–20. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Afiah, T., Putra, D. P., Deswalantri, & Yusri, F. (2023). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online di SMPN 3 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. *Journal on Education*, 5(3), 6793–6801. <https://doi.org/http://jonedu.org/index.php/joe>
- Al Hamid, S., & Arif, P. P. (2024). Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online. *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)*, 5(5), 203. <https://doi.org/https://doi.org/10.37411/jjce.v5i1.3211>
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (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/https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i8.1008>
- Bahtiar, A. (2022). Penanganan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung. *Madaniyah*, 12(2), 217.
- Cahayani, F. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X di Sman 2 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jpbk.2021.4.2.3419>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers.
- Daulay, A., & Netrawati, N. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Kecanduan Menonton Live-Streaming Video Game Online SMA Negeri 14 Padang. *Educaniora: Journal of Education and Humanities*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.59687/educaniora.v1i2.22>

- Dona, S. R. (2023). Upaya Orang Tua Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Pada Anak di Desa Buatan II Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 10(2).
- Dwizar, M. F., & Nasution, F. (2024). Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 302–311. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6507>
- Fakhrozi, M. I., Wahyumiani, N., & Nurkholidah, E. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/023126jpgi0005>
- Harahap, A. C. P., Halim, A., Ilmi, A. A., Panggabean, M. D. P., Azizah, N., & Yanda, R. A. (2023). Analisis Kecanduan Game Online Pada Siswa dan Strategi Guru BK dalam Pemberian Layanan BK. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 1354–1354.
- Khairani, W., & Yusri, F. (2023). Efektifitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Remaja di Jorong Sungai Jariang Kanagarian Koto Panjang Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 45–60.
- Mahyatun, B., Yulianti, D., & Almayanti, E. L. (2023). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Untuk Mencegah Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 19–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.35333/4/jbkb.v5i1.4063>
- Mariam, D. (2024). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *JBK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 9–11.
- Nija, Y. I., & AyongLianawati. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Terapeutik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 154–160. <https://doi.org/10.26539/terapeutik-42428>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Pira, Damiri, D. S., & Tanod, M. J. (2022). Upaya Meminimalisir Kecanduan Game Online dengan Pendekatan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1. <http://eskrispi.stkipgribl.ac.id/>
- Rojanah, Sayekti, S., & Redjeki, S. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Token Economy Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII A SMP Kesatrian 2 Semarang. *Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 14–21.

- <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.ko.deartikel>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D: Vol. Edisi Kelima*. Alfabeta.
- Syarofi, M., Nurul, S., & Hidayah, A. (2024). Pencegahan Ketergantungan Game Online pada Anak Usia Dini. *Journal of Smart Community Service*, 2(1), 12–26.
- Trisnowati, D., Rufaidah, A., & Mardiana, N. (2021). Mengatasi perilaku kecanduan game online melalui layanan bimbingan kelompok. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 17–24.
<https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4581>
- Utami, F., Uda, G., Maria Masi, L., & M.A Abel, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
<https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.11581>
- Yanizon, A., Rofiqah, T., & Ramdani, R. (2019). Upaya pencegahan pengaruh gadget pada anak melalui kegiatan penyuluhan dan sosialisasi dampak gadget kepada ibu-ibu kelurahan Tanjung Uma. *Minda Baharu*, 3(2), 133–144.
<https://doi.org/10.33373/jmb.v3i2.2065>
- Yanti, N. F., Marjohan, M., & Sarfika, R. (2019). Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMPN 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 684.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.756>
- Zahira, T. N., & Okta, 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/https://doi.org/10.62017/jppi.v1i2.619>