

KEEFEKTIFAN KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA SMP

Nastainah Choiri¹, Bakhrudin All Habsy², Siti Arifah³

enadhetha86@gmail.com, bakhrudin_bk@yahoo.com, arifahanas3@gmail.com

Universitas Darul Ulum Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Abstrak : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui (1) proses keefektifan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan kontrol diri siswa smp. (2) untuk mengetahui hasil keefektifan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan kontrol diri siswa smp. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 210 orang siswa dan sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *quasi*, desain yang digunakan adalah *non equivalent control grub design*, sampel yang di pergunakan sebanyak 30 peserta didik di mana nanti akan dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok control masing-masing kelompok berjumlah 6 peserta didik teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku disiplin menggunakan alat ukur spss statistic 20. Hasil uji t diatas di peroleh t(hitung) 2.702 pada derajat kebebasan (df) 0,009 kemudian dibandingkan dengan t tabel 0,05, 1, 1374 maka T hitung. T tabel (2.379>1,374) sehingga dapat di simpulkan bahwa hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen ada perubahan signifikan.

Kata Kunci : Konseling rasional emotif perilaku, Kontrol diri

THE EFFECTIVENESS OF EMOTIC BEHAVIOR RATIONAL COUNSELING TO INCREASE SELF-CONTROL OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract : This research is a type of quantitative research that aims to determine (1) the effectiveness of rational emotive behavioral counseling to improve self-control of junior high school students. (2) to find out the results of the effectiveness of rational emotive behavioral counseling to improve self-control of junior high school students. The population in this study was class VII students, totaling 210 students and the sample used was 30 people. The method used in this study is a quasi-experimental method, the design used is a non-equivalent control group design, the sample used is 30 students which will be divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group, each group totaling 6 the students of data collection techniques in this study used a discipline behavior questionnaire using the SPSS statistic 20 measuring instrument. The results of the t test above were obtained t (count) 2.702 at degrees of freedom (df) 0.009 then compared with t table 0.05, 1, 1374 then T count. T table (2.379 > 1.374) so it can be concluded that the results of the pretest and posttest in the experimental group there is a significant change.

Keywords: rational emotive behavior counseling, self control

PENDAHULUAN

Pada saat individu memasuki tahapan pendidikan di sekolah menengah pertama, maka individu tersebut memasuki masa remaja yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang merupakan masa penuh gejolak dalam menghadapi banyak persoalan, tantangan, serta konflik dalam dirinya maupun pergaulannya (Habsy, 2014).

Pernyataan tersebut dipertegas oleh Amett (Fitriani & Alsa, 2015) yang

Menurut Chaplin & Aldao (2013) emosi adalah suatu keadaan individu dalam memahami perubahan-perubahan diri yang mempengaruhi perubahan perilaku. Pernyataan tersebut dipertegas Damon dan Eisenberg (1998) yang menyebutkan emosi sebagai usaha individu untuk

Berdasarkan data dari Komnas Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang disampaikan oleh Komisioner Bidang Anak Pendidikan KPAI, Badriyah Fayumi bahwa ada peningkatan jumlah kekerasan anak. Pada tahun 2009 terjadi 1.552 kasus, tahun 2010 jumlahnya 2.335 kasus, dan tahun 2011 sebanyak 2,508 kasus. KPAI juga menulis bahwa 87,6 persen anak mengaku pernah mengalami kekerasan di lingkungan sekolah dalam berbagai bentuk. Kasus-kasus yang ada di Indonesia sebagai mana tersebut disebut di

menyatakan bahwa jika persoalan dan konflik pada diri remaja tidak teratasi dengan baik akan membawa pengaruh negatif dalam perkembangannya. Salah satu pengaruh negatif dalam perkembangan remaja adalah kemampuan remaja dalam mengembangkan dan mengontrol emosinya secara baik, dengan sifat sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai situasi sosial.

menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu dalam kelompoknya Emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berpengaruh pada perubahan

atas terlihat bahwa kasus agresi tidak hanya dilakukan oleh siswa saja, namun demikian juga dilakukan oleh guru.

Konselor, guru, dan orang yang menangani remaja agresif memahami bahwa anak-anak sering menggunakan perilaku *acting-out* tingkat tinggi. Banyak anak muda berkelahiaan, *bullying*, mengintimidasi, melecehkan, atau memanipulasi orang lain, namun demikian mereka kekurangan dalam perilaku sosial yang lebih menanggapi secara efektif

kegagalan, menggoda, penolakan, atau marah (Goldstein,1994).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMP BUDI UTOMO. Penelitian ini mengkhususkan untuk mengamati 30 siswa dari 7 kelas VII yang akan dijadikan sampel untuk mengevaluasi seberapa besar keefektifan konseling resional emotif perilaku untuk meningkatkan kontrol diri. Hal ini dilakukan pada beberapa siswa yang dalam tahap perkembangan untuk mengontrol diri.

Guru BK menuturkan beberapa siswa memiliki motivasi yang sangat kurang untuk bersekolah, sering bolos, keluar pada saat jam pelajaran, kurang disiplin dalam berpakaian seragam, dan cuek ketika di peringatkan oleh guru. Beberapa fenomena tersebut menunjukkan masih labilnya kecerdasan emosi siswa terutama berkaitan dengan aspek kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosialnya. Mayoritas dari mereka, memang anak- anak kost (santri) yang tidak tinggal dengan orang tuanya (hanya orang tua asuh ; sebagai induk semang) dan kurangnya perhatian dari orang—orang terdekat. Fenomena tersebut menjelaskan bahwa peristiwa yang mereka alami di luar sekolah (dengan lingkungan keluarganya),

membentuk keyakinan tertentu yang kemudian menimbulkan sebuah kondisi emosional sehingga menimbulkan perilaku yang tetap dan cenderung mempengaruhi perkembangan kepribadiannya secara utuh.

Beragam peristiwa yang terjadi di sekitar lingkungan hidup remaja, besar atau kecil tentu berpengaruh pada proses perkembangan remaja. Pada masa transisi mereka, mereka membutuhkan model dan pengalaman dari luar dirinya, yang dibutuhkan untuk dapat mengaktualisasikan segala potensi dalam dirinya. Namun bila mereka tidak menemukan makna dari setiap pengalaman yang mereka alami, tentu akan berpengaruh pada pencapaian kemajuan kepribadiannya secara utuh, termasuk dalam proses belajarnya dan perkembangan kognitifnya di sekolah.

Pengendalian diri didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengendalian diri merupakan keseluruhan dari proses yang membentuk diri individu yang mencakup proses pengaturan fisik, psikologis dan perilaku. Self-control (pengendalian diri) merupakan suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah

laku yang tidak sesuai dengan norma social (Habsy, 2017).

Konseling merupakan proses hubungan antar pribadi satu dengan yang lain dalam meningkatkan pemahaman dan kecapan menemukan masalahnya. Konseli juga berarti kontak hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli. Konseling merupakan bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan di sini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mampu tumbuh kearah pemulihan diri, mampu memecahkan masalah dan krisis-krisis dalam hidup (Habsy, 2017).

Konseling merupakan salah satu metode dari bimbingan, sehingga pengertian bimbingan lebih luas dari pada pengertian konseling (Penyuluhan). Oleh karena itu, konseling merupakan guidance, tetapi tidak semua bentuk guidance merupakan kegiatan konseling. Konseling pada prinsipnya dijalankan secara individu, yaitu antaracounselor dan conselee secara face to face (tatap muka). Adapun guidance dijalankan secara grup atau kelompok. Misalnya suatu bimbingan cara belajar yang efisien dapat diberikan

kepada seluruh kelas pada waktu tertentu secara bersama-sama.

Dengan melihat adanya siswa yang kurang baik untuk mengotrol dirinya maka dalam penelitian ini akan digunakan layanan bimbingan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok sebagai upaya peningkatan kontrol diri pada siswa . Menurut Rusmana (2011:271) bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Selain itu, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini dibarengi dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour* (REB) (Habsy, 2018)

Dalam penelitian ini, fenomena yang ditemukan berkaitan dengan kesulitan siswa dalam mencapai kemajuan dalam proses belajarnya di sekolah, karena adanya emosi-emosi terpendam yang rupanya begitu mempengaruhi sikapnya dalam belajar di sekolah.

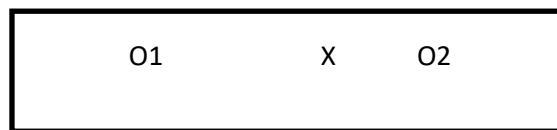
Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Keefektifan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dari permasalahan yang diteliti yaitu keefektifan konseling behavior untuk meningkatkan kontrol diri siswa, maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Menurut Arifin (dalam Ningsih : 2014) penelitian eksperimen merupakan cara praktis untuk mempelajari sesuatu dengan mengubah – ubah kondisi dan mengamati pengaruhnya terhadap hal

lainnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh atau hubungan sebab akibat dengan cara membandingkan hasil kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Metode penelitian ini adalah metode pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut : Pretest Treatment Posttest



Keterangan :

O1 : Skala yang dilakukan kepada siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah dan sebelum diberikan perlakuan.

X:Perlakuan/Treatment yang diberikan pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku kepada siswa yang memiliki kontrol diri rendah.

O2 :Skala yang dilakukan kepada siswa setelah pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku kepada siswa yang memiliki kontrol diri rendah untuk melihat perkembangan kontrol diri rendah atau progress keberhasilan dari konseling rasional emotif perilaku.

Sebelum pelaksanaan layanan konseling rasional emotif perilaku, Peneliti

menjaring subyek yang memiliki kontrol diri yang rendah dengan cara menyebarkan skala kontrol diri yang digunakan sekaligus sebagai pretest. Didapatkan 30 orang siswa

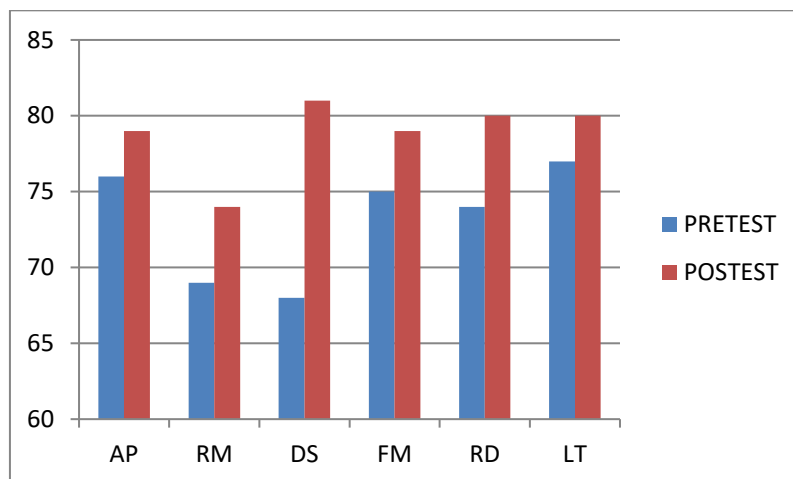
yang akan dijadikan subyek penelitian untuk dikembangkan dan ditingkatkan kontrol diri dengan menggunakan layanan konseling rasional emotif perilaku

HASIL dan PEMBAHASAN

Setelah kelompok eksperimen diberikan *treatment* layanan konseling *behavior* sebanyak 3x pertemuan, kedua kelompok dikumpulkan kemudian diberikan post test. Hal ini dimaksudkan untuk membandingkan ada tidaknya perbedaan kontrol diri sebelum dan sesudahnya diberikan layanan konseling

behavior. Selain itu, pemberian post test juga bertujuan untuk membedakan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Post test dilakukan dengan memberikan angket kontrol diri lagi kepada kedua kelompok yang terdiri dari 40 item. Hasil post test tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen



Gambar 4.1 Diagram hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen

Dilihat dari gambaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa belum mampu untuk mengontrol diri nya dengan baik dalam hubungan sesama

teman. Kemudian siswa belum mampu untuk mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan di sekolah dan siswa sangat mudah terpengaruh oleh ajakan teman nya

dan dia belum mampu untuk menolaknya di karena banyak yang mengasut diri nya uuntuk berbuat yang tidak baik. Dalam eksperimen diatas juga disimpulkan bahwa siswa belum mampu mengontrol dirinya dalam mengambil keputusan serta mengantisipasi dan menanggapi peristiwa-peristiwa yang diamlami siswa.

Analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan dalam menganalisis data dengan

caramendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran atau mendeskripsikan data dalam variabel yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), minimum, maksimum dan standar deviasi. Statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan informasi mengenai variabel-variabel penelitian yaitu Nilai kontrol diri. Hasil penelitian analisis statistik deskriptif dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	30	69,00	84,00	77,6000	4,35969
Y	30	68,00	94,00	81,4000	6,34959
Valid N (listwise)	30				

Tabel 4.2 Descriptive Statistics

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa N atau jumlah data setiap variabel yang valid berjumlah 30, dari 30 data sampel Nilai (Y) yang diukur dengan SPSS, mempunyai nilai minimum sebesar 68,00 , nilai maksimum 94,00 diketahui nilai mean sebesar 81,4000,serta nilai standar deviasi sebesar 6,34959 yang artinya nilai mean lebih besar dari nilai standar deviasi sehingga penyimpangan

data yang terjadi rendah, maka penyebaran nilainya merata.

Ukuran (X) dari 30 data sampel diketahui bahwa nilai minimum sebesar 69,00 , nilai maksimum sebesar 84,00, nilai mean sebesar 77,6000 , serta nilai standar deviasi sebesar 6,34959 artinya nilai mean lebih besar dari nilai standar deviasi sehingga penyimpangan data yang

terjadi rendah, maka penyebaran nilainya merata.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,691	40

Tabel 4.3 Reliability Statistics

Berdasarkan hasil pengujian uji karena itu dapat disimpulkan bawah reliabilitas diketahui nilai sebesar alpha instrumen penelitian dapat dikatakan 0,691. Jadi angka tersebut (0,691) lebih reliabel atau handal. besar dari minimal cronbach alpha 0,6.oleh

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	30	77,6000	4,35969	,79597
	2,00	30	81,4000	6,34959	1,15927

Berdasarkan tabel output "Group rata-rata hasil eksperimen atau mean Statistics" di atas diketahui jumlah data kelompok 1 adalah sebesar 77,6000 dan hasil eksperimen kelompok 1 &2. Nilai kelompok 2 sebesar 81,4000.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	1,506	,225	-2,702	58	,009	-3,80000	1,40623	-6,61487	-,98513

Equal variances not assumed			-	51,371	,009	-3,80000	1,40623	-	-
		2,702						6,62262	,97738

4.4 Tabel Independent sampel test

Dari perhitungan Levene's test dapat dilihat angka signifikansi sebesar 0.225 jika dibandingkan dengan pedoman pengambilan keputusan, maka terlihat bahwa angka 0.225 lebih besar dari 0.05 yang berarti bahwa hipotesis nihil diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa varian populasi *identik/homogen*. Oleh karena hipotesis yang dipakai adalah *homogen* atau *identik* maka yang dijadikan pedoman untuk analisis lebih lanjut adalah hasil yang terdapat pada *Equal variances assumed*.

Pada tabel tersebut diketahui t_{hitung} adalah sebesar -2,379 dan angka

Pembahasan

Dalam penelitian ini, pelaksanaan layanan konseling behavior adalah salah satu layanan konseling yang dimaksudkan untuk membantu siswa agar lebih fokus pada permasalahan yang terjadi sekarang, karena konseling behavior berfokus pada perilaku yang sekarang bukan memakai perasaan, adapun teknik yang digunakan teknik emotif tegas adaptif (Emotif Assertive Adaptive) Konseling behavior dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3x pertemuan Sebelum menerapkan konseling

probabilitas (sig.(2-tailed) adalah 0.009 dengan $df = 4$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga r_{tabel} pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $df = 58$ sehingga diketahui harga $t_{tabel,2,001}$. Karena harga $t_{hitung} -0.739$ lebih besar dari 2.776 dan nilai probabilitas adalah 0.501, maka dapat dikatakan bahwa manajemen diri santri sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling *behavior* pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan secara signifikan. Dengan kata lain konseling *behavior* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

peneliti perlu mengambil sampel berdasarkan rekomendasi dari guru pendamping bk yang di dapat sebanyak 30 siswa. Secara garis besar, tahapan – tahapan yang dilakukan peneliti dalam pemberian layanan konseling behavior meliputi :1. Initial Stage 2. Working Stage 3. Final Stega

Berikut adalah uraian perubahan yang di alami konseli:

1. MHD adalah siswa yang sulit untuk mengambil keputusan dan masih terpengaruh dengan lingkungannya, namun setelah adanya treatment ia mulai ada perubahan dan ini disebabkan karena adanya pemahaman dari konseli tentang mengontrol diri dalam melakukan tindakan baik di pengaruhi dari diri sendiri ataupun dari luar.

2. SNH adalah siswa yang dalam mengambil keputusan tidak mepedulikan dampak dari keputusannya serta sulit mengontrol emosi saat marah dan kecewa setelah adanya treatment dia mulai berubah dan mulai bisa lebih baik dalam mengambil keputusan maupun mengontrol emosinya.

3. NF adalah salah satu siswa yang sangat mudah marah dan agresif dan sulit menghargai pendapat orang lain, setelah adanya treatment dia mulai berubah dan mulai bisa lebih baik dalam mengontrol emosinya dan lebih menghargai orang lain yang sangat signifikan.

4. FM adalah siswa yang mengalami kontrol diri dalam mengantisipasi diri dan sulit menjaga sikap dalam menghadapi masalah sehingga terkadang sulit dalam memecahkan masalahnya sendiri, setelah diberi treatment FM lebih membaik dalam bersikap

5. RD adalah siswa dia mengalami permasalahan masih sulit mengambil

keputusan yang tegas untuk diri sendiri masih terpengaruh oleh orang lain dan lebih cenderung ikut-ikutan teman, setelah diberi treatment kini lebih membaik dan mampu memilah hal yang baik untuk dirinya.

6. GH adalah salah satu siswi yang memiliki masalah dalam mengontrol emosi dalam keadaan kecewa serta cenderung sulit untuk mengambil keputusan dengan baik dia mulai berubah dan mulai bisa lebih baik dalam mengambil keputusan maupun mengontrol emosinya.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian kelas VII sebagai kelas eksperimen yang diberi layanan konseling behavior, maka untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian harus melakukan uji hipotesis berupa uji-t. Hasil uji t di peroleh $t(\text{hitung}) = 2.702$ pada derajat kebebasan (df) 0,009 kemudian di bandingkan dengan $t \text{ table } 0,05 = 1,374$, maka $T \text{ hitung} > T \text{ tabel } (2.379 > 1,374)$ sehingga dapat di simpulkan bahwa hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen ada perubahan yang signifikan. maka penelitian terhadap tingkat kedisiplinan siswa di SMP dengan konseling behavior dengan tehnik kontrol diri efisien, maka H_a di terima dan H_o di tolak. Dalam penelitian ini menunjukkan bawah keefektifan behavior sangat mempengaruhi perubahan kontrol diri siswa baik dipengaruhi oleh teman maupun

diri sendiri. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yulia Herlina(2017), Khoiriyah

& Bakhrudin All Habsy(2018), Fadillah Khairun Nisa (2019).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa hasil konseling behavior untuk meningkatkan kontrol diri siswa yaitu hasil analisis Uji – T di peroleh t(hitung) 2.702 pada derajat kebebasan (df) 0,009 kemudian di bandingkan dengan t table 0,05=, 1,374, maka T hitung > Ttabel (2.379 >1,374) maka dapat dikatakan bahwa kontrol diri siswa sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling *behavior* pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan secara signifikan. Dengan kata lain konseling *behavior* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, di ajukan saran agar guru BK

lebih pada penekanan penggunaan konseling behavior dengan tehnik kontrol diri.

Saran yang diberikan dalam penelitian ini. Guru hendaknya lebih meningkatkan motivasi dan gaya komunikasi agar siswa dapat termotivasi untuk lebih giat dalam belajar agar prestasi belajar siswa dapat meningkat. 2. Dalam penelitian ini hanya melibatkan kelas VIII saja sehingga untuk penelitian selanjutnya juga perlu melibatkan seluruh siswa SMP Negeri 2 Kabuh dalam skala yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. (2007). *Fundamentals of game design*. USA: Parson Education, Inc.
- Adeonalia, Gita. 2002. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Adytia, O.W. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhamadiyah Magelang, Magelang, Jawa Tengah, Indonesia.
- Alberto & Troutman. (2009). *Applied Behavior Analysis (8th Edition)*. New Jersey: Merrill Pearsion. Dari bookfi.org.
- Angela. 2013. "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir". *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 1 (2): hal.532-544.
- Anshori, H Muslich. (2000). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2005) *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Ardiansyah, Frendy. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Universitas Darul 'Ulum. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Darul 'Ulum. Jombang, Jawa Timur, Indonesia.
- Azis, Ragil. 2011. *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Badudu, J. (2007). *Kamus kata-kata serapan asing dalam bahasa indonesia*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Calhoun, J.F.& Acocella, J.R. 1990. *Psychology of adjustment and Human Relation 3rdEdition*. New York: Mc Graw Hill
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafiika Persada.
- Chen, C.Y & Chang, S.L. 2008. An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design. *Asioan Journal of Health and Information Sciences*. Vol 3. No 1-4 Taiwan.
- Ghufron, M Nur, Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.

