



EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN LATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENGURANGI ADIKSI *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK

Wiryo Nuryono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

Email: wiryonuryono@unesa.ac.id

Rifqoh Safinatun N

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

Email: rifqohsafinatun.19085.mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kecanduan *Game Online* berupa penggunaan komputer atau smartphone untuk bermain *game* secara berlebihan dan terus menerus secara online akan menimbulkan masalah pada aspek sosial dan emosional serta pemain tidak dapat mengontrol permainan yang berlebihan tersebut. Konseling individu dengan menggunakan regulasi emosi membantu konseli memiliki kemampuan dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang mereka rasakan, dari berbagai macam hal yang negative diubah ke hal yang positif. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain single subject yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. Desain penelitian yang digunakan adalah single subject design yang menggunakan desain A-B selanjutnya dianalisis menggunakan analisis visual. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tingkat adiksi *Game Online* pada remaja/siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data diperoleh perubahan durasi waktu perilaku adiksi *Game Online* ditunjukkan pada fase baseline dan fase intervensi. Perubahan tersebut ditunjukkan dari adanya perubahan arah dan efeknya subjek NA, BI dan IZ semuanya menunjukkan positif. Kemudian pada level perubahannya pada ketiga subjek NA, BI dan IZ menunjukkan hasil yang membaik (+). Sedangkan presentase overlap perilaku adiksi *Game Online* subjek subjek IZ sebesar 0%, kemudian subjek NA, BI sebesar 8,33%. Dapat disimpulkan bahwa penerapan regulasi emosi berpengaruh /efektif menurunkan perilaku adiksi *Game Online* peserta didik.

Kata Kunci: *Adiksi Game Online, Konseling individu, Regulasi Emosi*

Abstact

Addiction to online *games* is using a computer or smartphone to play online *games* excessively and continuously which will cause problems in social, emotional aspects and players cannot control excessive *game* play. Individual counseling using emotion regulation skills helps counselees have the ability to evaluate and change certain emotional and behavioral reactions according to the situation they are feeling, from various kinds of negative things to positive things. The research design used in this study was a quasi-experimental design with a single subject which allowed the researcher to determine the research sample according to certain criteria to be studied. The research design used was a single subject design using A-B design which was then analyzed using visual analysis. The instrument used in this study was a questionnaire on the level of online *game* addiction among adolescents/students. Based on the research results and data analysis, changes in the time duration of online *game* addiction behavior were shown in the baseline phase with the intervention phase. This change was shown by the change in direction and the effect that subjects NA, BI and IZ all showed positive. Then at the level of change the three NA, BI and IZ subjects showed improved (+) results. While the percentage of overlap in online *game* addiction behavior of IZ subjects was 0%, then NA, BI subjects were 8.33%. It can be concluded that the application of emotion regulation is influential/effective in reducing online *game* addiction behavior of class VII students at SMP Negeri 14 Gresik.

Keywords: *Online Game Addiction, Individual Counseling, Emotion Regulation*

PENDAHULUAN

Andik Susilo (harsono, 2014) mengartikan *Game* selaku “suatu candu yang sulit untuk dilynapkan”. Bahkan terdapat yang mengemukakan bahwasanya candu *Game Online* sederajat dengan narkoba. Candu ialah salah satu efek dari *Game Online*, serta individu yang candu terhadap *Game Online* dikatakan selaku pecandu *Game*. Seseorang juga bisa merasakan adiksi pada *Game Online*. Adiksi tersebut mengarah pada pemakaian internet dengan berkelanjutan serta berulang untuk bermain *Game Online* serta mengakibatkan hambatan serta distress yang signifikansi pada kehidupannya. Berdasarkan data kecanduan *Game Online* yang sudah dilaporkan di SMP Negeri Gresik pada tanggal 26 september-2 Oktober 2022 oleh peneliti dan bekerja sama dengan guru BK, diperoleh data hasil pengisian kuesioner skala perilaku adiksi bermain *Game Online* oleh 120 siswa kelas 7 SMPN Gresik, ada 32,4% siswa yang merasa kecanduan bermain *Game Online*, siswa yang memilih bahwa mereka kecanduan *Game Online* secara sadar dan mengakui bahwa dia memang sedang mengalami hal tersebut,tanpa ada paksaan/ malu untuk menjawabnya. Lalu sebanyak 36,6% siswa merasa bisa mengalihkan perasaan emosional nya dengan bermain *Game Online*, maksud dari bisa mengalihkan emosinya adalah mereka menjadikan *Game Online* sebagai pelarian dan hiburan ketika sedang berada di fase labil emotional. serta 31% siswa merasa

dengan bermain *Game Online* bisa menghilangkan rasa stress yang dialaminya. Mereka menjawab, salah satu cara terbaik dalam mengatasi stress akibat lelah belajar, stress akibat banyak tugas sekolah dll adalah bermain *Game Online* bersama teman.

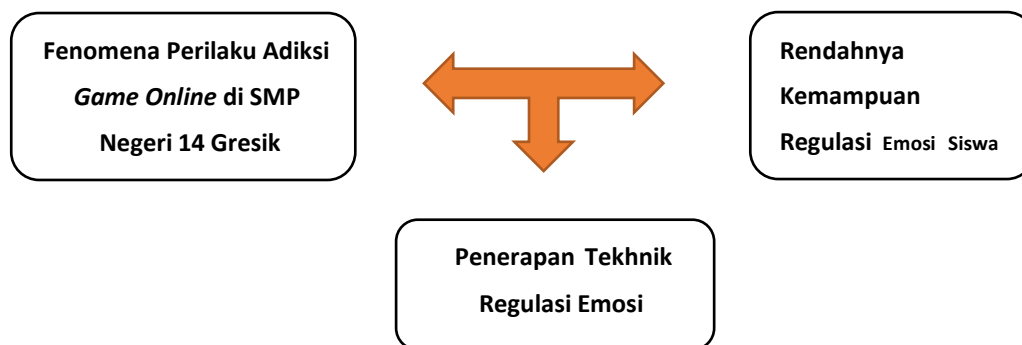
Berlandaskan interview dengan salah satu pengajar BK di SMP Negeri 14 Gresik, beliau berkata bahwa peraturan sekolah tidak memperbolehkan membawa hp di semua area sekolah, kecuali memang ada instruksi dari pihak sekolah jika ada suatu kebutuhan yang urgent, seperti penugasan, penilaian sumatif dll. Namun tetap masih ada beberapa siswa yang secara tersembunyi membawa hp, dan pernah kedapatan sedang bermain *Game Online* di hp oleh guru ketika jam istirahat. Dan untuk siswa yang kedapatan main hp disekolah diambil serta dikenakan hukuman, dan dipanggil keruangan BK supaya membuat surat perjanjian.

Berdasarkan survey awal yang dilaksanakan di SMP Negeri 14 Gresik pada 26 september-2 Oktober 2022. Data yang diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner skala perilaku adiksi bermain *Game Online* oleh 120 siswa kelas 7 SMPN 14 Gresik, ada 32,4% siswa yang merasa kecanduan bermain *Game Online*, lalu sebanyak 41% siswa merasa bisa mengalihkan perasaan emosional nya dengan bermain *Game Online*, serta 26,6% siswa merasa dengan bermain *Game Online* bisa menghilangkan rasa stress yang dialaminya. Selanjutnya data yang diperoleh juga berasal dari wawancara pada 3 orang siswa yang mengatakan mereka bermain *Game Online* biasanya selama 4 hingga 6 jam sehari kadangkala ketika libur mereka dapat memainkan *Game Online* seharian, mereka mengemukakan mereka bakal merasa kesal ketika sedang asyik bermain jaringannya terganggu biasanya mereka bakal menyebutkan perkataan buruk serta bakal marah jikalau diganggu temannya sedang main. Mereka menyebutkan dampak positif saat bermain *Game Online* ialah dapat menambah kawan, meredakan stress, dan membangun kolaborasi antar tim supaya memenangkan permainan. Mereka juga berpendapat tentang dampak negatif yang didapat saat bermain *Game Online* ialah terkadang secara tidak terkontrol dapat mengeluarkan perkataan kasar serta kurang bisa mengontrol emosi, yaitu saat menghadapi kekalahan serta ketika teman sesama *gamer* tiada seperti yang diharapkannya, sehingga sering bersikap negatif, misalnya marah- marah, memukul temannya tetapi masih dalam batas kewajaran.

Menurut hasil penelitian Nurazmi, dkk (2017) mengenai keterkaitan antara adiksi main *Game Online* dan regulasi emosi, menjelaskan bahwasanya ada hubungan antara kedua variable tersebut. Seorang remaja awal dengan regulasi emosinya yang rendah disebabkan

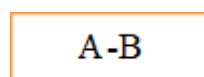
karena keseringan bermain *Game Online*, dikarenakan lebih menyenangkan serta untuk menjumpai perihal baru yang lebih menantang dan bisa meleupakan rasa bosan, sehingga jikalau terus dilanjutkan bakal mempengaruhi regulasi emosi remaja awal misalnya emosi labil, apatis, tiada bersatu dengan lingkungannya ataupun paling buruknya memiliki masalah psikis (Nurazmi et al., 2017). Seseorang yang dapat meregulasi emosinya dengan akurat bakal mensupport seseorang supaya mengembangkan kompetensi yang dipunyainya baik dibidang akademik ataupun relasi sosial. Kebalikannya regulasi emosi yang kurang tepat bakal berefek pada sikap eksternal serta perilaku internal (Nurazmi et al., 2017).

Menurut data serta deskripsi kasus tersebut mengenai kecanduan *Game Online*, mereka menghadapi kesulitan pada regulasi emosi disertai dengan minimnya keahlian remaja pada mengontrol emosi yang dimunculkan karena ketagihan *Game Online*. Sehingga menyebabkan remaja melaksanakan aksi-aksi yang membahayakan dirinya serta individu lainnya. Berikut merupakan kerangka pikir penelitian:



METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah single subject design yang menggunakan model AB. Hal ini dikarenakan peneliti dapat melihat dengan cepat dan mengetahui intervensi yang diberikan bekerja atau tidak, kemudian hasil dari pemberian intervensi dijelaskan per-individu dan tidak bisa digeneralisasi seperti penelitian yang membutuhkan sampel besar. Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



Keterangan:

A: *Baseline*

B : Intervensi

Populasi penelitian adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di kelas VII SMP Negeri 14 Gresik yang beralamat di Jl. Raya Dermo No.5, Dadapkuning, Kec. Benjeng, Kanupaten Gresik. Sampel penelitian adalah peserta didik yang memiliki skor tinggi pada skala perilaku adiksi *Game Online*. Instrumen skala ini diadopsi dari Lemmens, Valkenburk and Peter (2009). Jumlah kelas VII di SMP Negeri 14 Gresik ada sebanyak 9 kelas, mulai dari kelas A-I. Berdasarkan rekomendasi dari Guru BK di SMP Negeri 14 Gresik, ada 5 kelas yang memiliki beberapa peserta didik dengan kasus bermain *Game Online* di area sekolah, sehingga peneliti menyebarkan angket adiksi *game* pada 5 kelas tersebut yakni kelas A,B,C,H dan I. Dari 5 kelas dengan jumlah 160 peserta didik, ada 2 kelas yang memiliki rata-rata skor tinggi adiksi *Game Online*, yaitu kelas B dan I. Dari 64 peserta didik kelas B dan I. Dari hasil pengisian angket didapatkan 5 anak yang memiliki skor tinggi adiksi *Game Online*. Dari situlah peneliti juga melakukan wawancara mendalam kepada 5 anak tersebut sehingga data yang dibutuhkan dalam penentuan konseli bisa lebih akurat sesuai kriteria adiksi *Game Online* yang telah ditentukan dari awal. 5 konseli penelitian tersebut memenuhi minimal 3 dari 7 kriteria konseli penelitian, : 1.Salience, 2.tolerance, 3. mood modification, 4.withdrawal, 5.relapse, 6.conflict, 7. problems. Teknik pengambilan sampel menggunakan maximal variation sampling yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan dalam aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012: 208). Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis visual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ciri- ciri serta aspek dari perilaku adiksi *Game Online* oleh para ahli telah disebutkan dan dijelaskan diatas secara lengkap. Namun setelah uji validasi pedoman observasi oleh dosen pembimbing, kemudian juga telah mendapatkan hasil kuesioner mengenai perilaku adiksi *Game Online* kelas 7 di UPT SMP Negeri 14 Gresik, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah mengenai perilaku adiksi *Game Online* yang disebabkan oleh luapan emosi yang tidak terkontrol oleh para peserta didik kelas 7 di SMP Negeri 14 Gresik. Mulai dari alasan dia bermain *Game Online* karena gabut, bosan, stress, kesepian serta mencari hiburan, kemudian di tengah-tengah bermain juga dia meluapkan emosi nya secara berlebihan, entah itu marah, kecewa, sedih, bahagia dsb, hingga merasakan dampak

negatifnya yaitu kecanduan bermain *Game Online* karena sulit mengatur/mengelola emosi diri. Alasan peneliti fokus pada indikator tersebut dikarenakan perilaku adiksi *game* tersebut dapat di observasi dan sesuai dengan perilaku adiksi *Game Online* ketiga konseli penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian pada konseli NA, BI dan IZ maka dapat diketahui bahwa ketiga konseli tersebut memiliki perilaku adiksi *Game Online* yang tinggi. Kondisi awal pada ketiga konseli yang paling dominan adalah mudah marah, emosional, mudah mengucapkan kata-kata kotor, memukul teman dan melempar barang-barang disekitarnya ketika bermain *Game Online* dan bahkan terbawa di kehidupan sehari-hari. Masing-masing konseli mengakui bahwa perilaku yang mereka lakukan spontan dan reflek terjadi begitu saja, walaupun mereka mengetahui bahwa perilaku tersebut merupakan hal yang tidak baik atau perilaku negatif yang dapat menyakiti orang lain, akan tetapi ketika konseli melakukan perilaku tersebut tidak memikirkan dampak apa saja yang akan terjadi, hanya berdasarkan kesenangan nya saja dan tidak merasa bersalah sehingga dilakukan secara terus menerus. Perilaku adiksi *Game Online* yang berdampak pada perilaku yang negative tersebut jika terjadi secara spontan, berulang ulang dan tidak disertai pemikiran akan konsekuensinya maka perilaku tersebut dapat dikatakan perilaku impulsive atau perilaku sosial yang tidak pantas. Setelah diberikan perlakuan dengan konseling individu menggunakan keterampilan Latihan Regulasi Emosi, salah satu aspek Latihan Regulasi Emosi ialah “Pengubahan”, yaitu mengubah emosi ke arah yang lebih baik dengan cara mengubah pengaruh negatif yang dirasakan individu menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan ke arah yang positif, kemudian diterapkan kedalam perilaku atas respon yang dipilihnya. Perilaku adiksi *Game Online* yang menurun secara signifikan pada ketigakonseli penelitian yaitu : 1. NA dari hari pertama setelah perlakuan adalah 450 menit, hingga sampai pada perlakuan ketujuh/terakhir menjadi 140 menit. 2. BI dari hari pertama setelah perlakuan adalah 435 menit, hingga sampai pada perlakuan ketujuh/terakhir menjadi 100 menit. 149. 3. IZ dari hari pertama setelah perlakuan adalah 400 menit, hingga sampai pada perlakuan ketujuh/terakhir menjadi 125 menit. Hal ini dikarenakan tehnik Latihan Regulasi Emosi yang diberikan melalui konseling individu sesuai dengan tahapan proses Latihan Regulasi Emosi menurut James J. Gross dan O.P Jhon, antara lain : Selection of The Situation, Modification of The Situation, Deployment of Attention, Change of Cognitions, Modulation Of Respon. Kemudian juga kesungguhan dan keyakinan antara konselor dan ketiga konseli untuk mencapai tujuan bersama yang di inginkan, yaitu perubahan perilaku yang lebih baik dengan

cara mengurangi perilaku adiksi *Game Online* dengan cara meLatihan Regulasi Emosi nya masing-masing.

Hasil penelitian dari penelitian ini diawali dari fase pertama ialah baseline (A), selama fase ini, konseli akan dinilai atau diukur dari hasil lembar observasi penggunaan *Game Online* yang telah diisi oleh konseli. Lalu, fase berikutnya yaitu penerapan intervensi pada konseli (B). Pengukuran pada fase ini dengan pemberian treatment berupa konseling individu menggunakan latihan regulasi emosi. Berdasarkan hasil intervensi pada ketiga konseli terlihat adanya penurunan durasi bermain *Game Online* yang dapat ditunjukkan dari perilaku sehari-hari konseli yang lebih teratur dalam belajar, kemudian tidak lagi emosi ketika sendirian, gabut dan bosan, konseli juga lebih selektif dalam memilih aktifitas positif dan produktif setiap hari, serta konseli sudah bisa mengelola emosi dengan mengalihkan perhatiannya pada hal yang digemari atau hobi. Dalam hal penyajian data nantinya berupa hasil data dari sesi *Baseline (A)* dan juga Fase Intervensi (B). Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan dari fase baseline dan saat setelah sesi intervensi.

1) Sesi Baseline (A) Durasi Bermain *Game Online*. Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli selama 6 hari. Rentang waktunya dari tanggal 10 Januari 2023 – 1 Februari Januari 2023.

Tabel Hasil Durasi per-hari Konseli Penelitian

No	Inisial Konseli	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
1	NA	400	500	480	550	455	500
2	BI	600	450	475	440	500	495
3	IZ	550	450	455	470	475	480

2) Sesi Intervensi (B) Durasi Bermain *Game Online*. Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli, data yang diambil yaitu satu hari setelah pemberian intervensi. Setiap intervensi dijarak sekitar 1 minggu. Rentang waktunya dari tanggal 2 Februari 2023 – 10 Maret 2023.

Tabel Hasil durasi bermain *Game Online* setelah intervensi

Inisial Konseli	Sesi ke-1	Sesi ke-2	Sesi ke-3	Sesi ke-4	Sesi ke-5	Sesi ke-6	Sesi ke 7
NA	450	420	375	315	255	200	140
BI	435	405	345	285	225	165	100
IZ	400	355	315	270	220	175	125







NA merupakan konseli dengan jenis kelamin perempuan yang saat ini berusia 14 tahun. NA merupakan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Gresik. Konseli NA mendapatkan 6 sesi pengambilan baseline dan 7 sesi pengambilan intervensi. Setiap sesi ini menggunakan lembar observasi sebagai instrument pengambilan datanya. Pada grafik baseline dan intervensi pada konseli NA mengalami penurunan yang signifikan pada fase intervensi. Sedangkan pada fase baseline terlihat stabil cenderung naik.

BI merupakan konseli dengan jenis kelamin laki-laki yang saat ini berusia 13 tahun. AR merupakan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Gresik. Konseli BI mendapatkan 6 sesi pengambilan baseline dan 7 sesi pengambilan intervensi. Setiap sesi ini menggunakan lembar observasi sebagai instrument pengambilan datanya. Pada grafik baseline dan intervensi pada konseli BI mengalami penurunan yang signifikan pada fase intervensi. Sedangkan pada fase baseline terlihat stabil cenderung naik.



IZ merupakan konseli dengan jenis kelamin laki-laki yang saat ini berusia 13 tahun. ZI merupakan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Gresik. Konseli BI mendapatkan 6 sesi pengambilan baseline dan 7 sesi pengambilan intervensi. Setiap sesi ini menggunakan lembar observasi sebagai instrument pengambilan datanya. Pada grafik baseline dan intervensi pada konseli IZ mengalami penurunan yang signifikan pada fase intervensi. Sedangkan pada fase baseline terlihat stabil cenderung naik.





Rangkuman Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Ketiga Konseli (NA, BI dan IZ)

Konseli	Kondisi / Fase	A	B
NA	Panjang Kondisi	6	7
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (42,85%)

	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{550 - 400}{(-)150}$	$\frac{450 - 140}{(+)410}$
BI	Panjang Kondisi	6	7
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil(42,85%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{600 - 440}{(-)160}$	$\frac{435 - 100}{(+)335}$
	Panjang Kondisi	6	7
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil(42,85%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{550 - 470}{(-)80}$	$\frac{400 - 125}{(+)275}$

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Ketiga konseli (NA,BI dan IZ)

Konseli	Kondisi yang Dibandingkan	A	B
NA	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (42,85%)
	Perubahan arah dan Efeknya		

	Perubahan Level	$\frac{550 - 400}{(-)150}$	$\frac{450 - 140}{(+)410}$
	Presentase <i>overlap</i>	8,33%	
BI	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (42,85%)
	Perubahan arah dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{600 - 440}{(-)160}$	$\frac{435 - 100}{(+)335}$
	Presentase <i>overlap</i>	8,33%	
IZ	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (42,85%)
	Perubahan arah dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{550 - 470}{(-)80}$	$\frac{400 - 125}{(+)275}$
	Presentase <i>overlap</i>	0%	

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka pada bagian penutup ini akan disajikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu penerapan Latihan Regulasi Emosi untuk mengurangi perilaku adiksi *Game Online* peserta didik. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perubahan durasi waktu perilaku adiksi *Game Online* ditunjukkan pada fase intervensi, yaitu menurun secara signifikan sesuai data yang telah disajikan dan dijelaskan. Dengan demikian hipotesis penelitian dari penelitian ini, yaitu :

“Latihan Regulasi Emosi Efektif mengurangi perilaku adiksi *Game Online* peserta didik” dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu menggunakan Latihan regulasi emosi berpengaruh menurunkan perilaku adiksi *Game Online* peserta didik.

Untuk saran pada penelitian ini Perilaku adiksi *Game Online* telah menjamur di kalangan pelajar, khususnya tingkat menengah pertama. Ini adalah fenomena yang perlu diperhatikan secara khusus oleh guru BK, wali kelas, serta orang tua peserta didik. Guru BK di sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua peserta didik serta memberikan parenting

DAFTAR PUSTAKA

- Adolescent. The Amsterdam School of Communications Research (ASCoR), University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Version of record first published: 05 Mar 2009. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. Alrefi. (2014). *Penerapan Solution-Focused Counseling Untuk Peningkatan Perilaku Asertif*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Alyusi, S. D. (2019). *Media sosial: Interaksi, identitas dan modal sosial*. Prenada Media.
- Arifuddin, M. (2015). *Latihan Regulasi Emosi Pecandu Game Online*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Habsyi, S. A. (2015). *Perbedaan Latihan Regulasi Emosi antara penghafal Qur'an 1-15 juz dan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hussain, Z. (2010). *Online gaming and addiction: A psychosocial investigation using mixed methods*. Nottingham Trent University (United Kingdom).
- Ibrahim, A. (2019). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Komunikasi Interpersonal Dan Interaksi Sosial Remaja*. Universitas Airlangga.
- Iqbratul, A. A. (2021). *KONTROL SOSIAL ORANG TUA TERHADAP ANAK PECANDU GAME ONLINE DI KECAMATAN PAUH, KOTA PADANG*. universitas andalas.
- Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).
- Lemmers, S. J. (n.d.). dkk.(2009). Development and Validation of a *Game Addictions Scale* of
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Latihan Regulasi Emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73.

- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan Latihan Regulasi Emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Meyer, S., Raikes, H. A., Virmani, E. A., Waters, S., & Thompson, R. A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 164–173.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi Latihan Regulasi Emosi pada mahapeserta didik Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261.
- Rizqa, N. N. (n.d.). *Gambaran Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Wilayah Kecamatan Kedungkandang Kota Malang*.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Latihan Regulasi Emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game Online* pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: UAD Press.
- Putri, I. A. (n.d.). *Efektivitas Model Pembelajaran SETS (Science Environment Technology Society) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Pada Peserta didik Berkemampuan Rendah Materi Pokok Zat Tunggal dan Campuran (Single Subject Research)*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahman, J. O., & Nursalim, M. (2021). Studi kepustakaan faktor-faktor penyebab kecanduan *Game Online* “mobile legends” pada peserta didik sekolah menengah atas. *Jurnal Bk Unesa*, 12(1).
- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kecanduan *Game Online* Dota 2 terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Pax Humana*, 4(1), 27–44.