

Efektivitas Penerapan Teknik *Behavioral Contract* Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa

Stefanus Lio, Yohanes Natalius Kefi, Dhiu Margaretha, Rosa Mustika Bulor
Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of applying the behavioral contract technique through group guidance to reduce online game addiction among students. The method used in this research was descriptive quantitative with a one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were six students in class XI IPS 2 at St. Carolus Catholic High School. The instruments used in this study were an online game addiction questionnaire and behavioral contract intervention guidelines. Data analysis was performed using a paired samples t-test. The results of the analysis showed that the t-value was 13.727, while the t-table value at the 5% significance level was 2.776. Thus, t-value was greater than the t-table, indicating that the behavioral contract technique through group guidance was effective in reducing online game addiction in class XI IPS 2 students at St. Carolus Catholic High School in the 2022/2023 academic year.

Keywords: *behavioral contract technique, group guidance, online game addiction, students*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen (one group pretest-posttest design)*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 2 SMA Katolik Sint Carolus dengan jumlah peserta bimbingan kelompok yaitu 6 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecanduan *game online* dan pedoman intervensi *behavioral contract*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 13,727 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776. Dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2022/2023.

Kata kunci: *teknik behavioral contract, bimbingan kelompok, kecanduan game online, siswa*

Pada abad 21, dunia internasional mengalami perubahan besar yang dikenal sebagai era digital. Di era digital, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti untuk menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Semakin modernnya zaman, maka akan semakin canggih pula teknologinya. Teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi setiap individu

dalam berbagai aspek, tak terkecuali untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu terus berkembang dan memiliki manfaat sebagai sebuah hiburan adalah *game online*.

Menurut Young (2011) *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*". *Game online* pada dasarnya bertujuan untuk mengusir kepenatan atau sekedar untuk *refreshing* otak setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Pemanfaatan *game online* secara tepat dapat memberikan dampak positif bagi remaja.

Studi terdahulu oleh Granic, I., Lobel, A., & Engels (2014) menunjukkan bahwa bermain *game* menumbuhkan banyak keterampilan kognitif, motivasi dan *social skill*. Selain itu, Nungdyasti, D. R., & Nuryono, (2022), mengatakan bahwa dampak positif dari *game online* bagi seseorang adalah peningkatan kinerja kesehatan mental, keterampilan kognitif yang terasah, melepaskan ketegangan atau kejenuhan, menambah pengetahuan kosakata bahasa Inggris, dan dapat menjadi kesempatan untuk orang tua bermain bersama dengan anak.

Game online sangat diminati oleh siswa, seakan-akan *game online* menjadi tren (gaya hidup) mereka. Saat ini banyak fenomena yang membuktikan bahwa siswa sangat tertarik terhadap *game online*. *Game online* digunakan sebagai hiburan tersendiri untuk mendapatkan kesenangan. Kesenangan yang diperoleh dari bermain *game online*, kini menjadi kegiatan penting sehingga kadang siswa menggunakan banyak waktu hanya untuk bermain *game online*. Hal ini mengarah pada tingkah laku yang sudah menunjukkan ketidakpedulian terhadap resiko-resiko negatif yang akan dihadapi.

Resiko-resiko negatif yang dapat dialami oleh siswa jika bermain *game online* secara tidak terkontrol dapat merugikan masa depan mereka. Karena siswa dapat melalaikan pekerjaan-pekerjaannya bahkan melupakan prioritasnya sebagai siswa di sekolah dengan tidak mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, sering terlambat sekolah karena bangun kesianghan akibat bermain *game online* sampai larut malam, bahkan siswa memilih membolos untuk bermain *game online* di warnet-warnet dan *handphone*-nya.

Permainan *game online* dapat membuat siswa menjadi kecanduan. Menurut (Ariantoro (2016) "Permainan *game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu.

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus menerus terhadap suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan dapat memunculkan dampak negatif kepada penggunanya". Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan. Para pecandu *game online* akan sulit untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya dan berhenti atau setidaknya mengurangi waktu dan kuantitas bermain *game online*-nya. Nungdyasti dan Nuryono, (2022:46) mengutip uraian *World Health Organization (WHO)*, bahwa *gaming disorder* atau seseorang yang mengalami kecanduan *game online* merupakan perilaku yang berulang dan tidak terkontrol serta meningkatnya prioritas bermain *game online* dibandingkan dengan kegiatan sehari-hari tanpa memperdulikan konsekuensi negatifnya. Menurut Lemmens, dkk. sebagaimana yang dikutip oleh Trisnani dan Wardani, (2018:13-15), seseorang yang mengalami kecanduan *game online* memiliki aspek-aspek sebagai berikut: *Salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems*.

Di dalam upaya untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa, maka guru bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Nasution dan Abdillah (2019:148-149), mengutip pendapat Achmad dan Nurihsan yang mengatakan, "Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri siswa. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial". Selanjutnya, menurut Benet (dalam Nasution dan Abdillah, 2019:149) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah: Memberikan kesempatan pada siswa untuk belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial, memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok, bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual, dan untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.

Terdapat berbagai macam teknik di dalam layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Salah satu teknik adalah teknik *behavioral contract*. Menurut Erford

(2016), *behavioral contract* (kontrak perilaku) adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Tujuan dari *behavioral contract* atau kontrak perilaku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar serta dapat memperoleh perilaku yang baru, mengeliminasi tingkah laku yang *maladaptive*, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, dan untuk meningkatkan pilihan pribadi serta menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar (Surya, 2018). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *behavioral contract* baik dalam bimbingan kelompok maupun konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa (Laily, F. R., Sulistiyowati, 2019; Utomo, 2021; dan Nungdyasti, D. R., & Nuryono, 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Jumat, 08 April 2022 dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Katolik Sint Carolus, terungkap bahwa salah satu masalah siswa yang sangat tinggi adalah kecanduan *game online*. Peneliti juga melakukan observasi kepada para siswa selama minggu pertama magang di SMA Katolik Sint Carolus pada 29 Agustus s.d 3 September 2022. Hasil observasi terungkap bahwa semua siswa wajib mengumpulkan *handphone* mereka setiap pagi di ruang Bimbingan dan Konseling, namun ada beberapa siswa yang tidak mengumpulkan *handphone*-nya dan menggunakannya untuk bermain *game online*. Bermain *game online* menjadi masalah bagi siswa di SMA Katolik Sint Carolus dikarenakan dengan bermain *game* tersebut siswa menjadi lupa waktu dan tidak jarang mereka bermain sampai lewat tengah malam. Dengan aktivitas bermain *game* sampai lewat tengah malam, tentunya membawa dampak yang kurang baik diantaranya mengantuk dan tidak jarang didapati siswa yang tidur saat proses pembelajaran. Ketidakmampuan siswa untuk mengatur waktu antara belajar dan bermain *game* memunculkan beberapa permasalahan bagi siswa tersebut. Permasalahan yang muncul akibat dari aktivitas tersebut diantaranya dengan ditemui siswa yang sering tidur di kelas, malas untuk mengikuti pembelajaran dan bahkan siswa menjadi susah untuk berkonsentrasi untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas. Permasalahan lain yang dapat ditemui siswa yang sering mencuri kesempatan untuk bermain *game online* di sekolah yaitu mereka menggunakan momen-momen tertentu seperti saat jam kosong atau saat istirahat untuk dapat bermain *game online*.

Menyadari masalah kecanduan *game online* pada siswa di SMA Katolik Sint Carolus Kupang kian marak dan berkembang, maka peneliti merasa perlu memberikan bantuan berupa penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi kecanduan *game online* para siswa tersebut sehingga proses pembelajaran mereka dapat berjalan dengan baik dan berhasil. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* siswa.

Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *pre-eksperimental design (one-group pretest-posttest design)* karena bertujuan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan berupa penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS 2 SMA Katolik Sint Carolus yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, berdasarkan pedoman kategorisasi sebagaimana yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1
Pedoman Kategorisasi

Kategori	Skor
Tinggi	$X > 126$
Sedang	$84 \leq X \leq 126$
Rendah	$X < 84$

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecanduan *game online* dan pedoman intervensi. Angket ini disusun oleh peneliti menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), dan 1 (sangat tidak sesuai). Hasil uji coba angket menunjukkan bahwa 42 item valid ($> 0,288$) dan reliabel ($0,969 > 0,800$). Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

Hasil

Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa

penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok. Data perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2
Data Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kecanduan Game Online

No.	Subyek	Skor Hasil <i>Pretest</i> (X1)	Kategori	Skor Hasil <i>Posttest</i> (X2)	Kategori
1.	J. J. D	141	Tinggi	46	Rendah
2.	K. W	142	Tinggi	61	Rendah
3.	S. B	141	Tinggi	63	Rendah
4.	Y. A. D. S	149	Tinggi	64	Rendah
5.	G. E	127	Tinggi	74	Rendah
6.	Y. S. F	147	Tinggi	70	Rendah
Jumlah		847		378	

Untuk lebih jelas maka data perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kecanduan *game online* dapat dilihat pada diagram berikut.

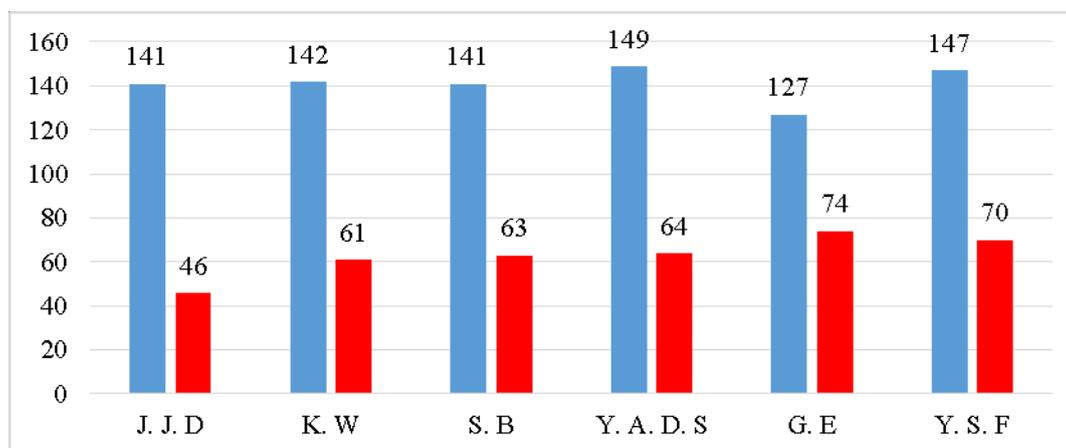


Diagram 1. Data Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecanduan *Game Online*

Pembahasan

Kontrak perilaku adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (B. Erford, 2016). Berdasarkan aspek-aspek seseorang yang mengalami kecanduan *game online* yang meliputi: 1). *Salience*, bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa

ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan). 2) *Tolerance*, sebuah proses di mana aktivitas individu dalam bermain *game* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya. 3) *Mood modification*, mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain *game online*, misalnya penenangan diri (*tranquillizing*) atau relaksasi terkait pelarian diri (*escapism*). 4) *Withdrawal*, perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain *game online*. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritability*). 5) *Relapse*, aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol. 6) *Conflict*, konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain *game online* secara berlebihan. Konflik dapat terjadi di antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat berupa argumen dan penolakan serta berbohong atau curang. 7) *Problems*, masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain *game online*, seperti gangguan intrafiksi (khayalan) dan kehilangan kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2022/2023. Hal ini dapat diketahui dari tingkat kecanduan *game online* pada keenam siswa sebelum diberikan perlakuan menunjukkan kategori tinggi (141.17), dan setelah diberi perlakuan tingkat kecanduan *game online* pada siswa berubah menjadi kategori rendah (63). Dengan kata lain terdapat penurunan perilaku kecanduan *game online* pada siswa setelah diberi perlakuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik *behavioral contract* yang diterapkan dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi penyalahgunaan dan gejala kecanduan *smarthphone* siswa (Astria, 2016; dan Atikah, T.P., 2020). *Behavioral contract* yang dilakukan dalam penelitian ini sebanyak enam kali pertemuan kepada keenam siswa yang tergolong kecanduan *game online*. Di dalam keenam pertemuan, peneliti dan keenam siswa membahas aspek-aspek kecanduan *game*

online, yakni: *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. Setiap kali pertemuan, keenam siswa dibimbing dan menulis kontrak yang berisi tentang rencana untuk merubah perilaku ke arah yang lebih baik.

Kontrak *salience* dalam pertemuan pertama, siswa yang berinisial Y. A. D. S sebelum diberi perlakuan, dirinya selalu didominasi pikiran, perasaan, dan perilakunya oleh *game online*, namun setelah diberi perlakuan Y. A. D. S mengalami perubahan dalam diri yakni mempunyai kemampuan mengontrol diri untuk tidak bermain *game online* dengan melakukan kegiatan lain seperti membaca, membantu orang tua, meluangkan waktu untuk berceritera bersama anggota keluarga. Sejalan dengan penelitian Astriana (2016) yang menjelaskan bahwa dengan melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dengan baik maka dapat secara efektif menurunkan permasalahan penggunaan *smartphone* siswa.

Adapun kontrak *tolerance* dalam pertemuan kedua untuk mengurangi jam bermain *game online*. Siswa berinisial G E mengalami penurunan jam bermain *game online* yakni sebelum diberi perlakuan (6-8 jam) dan setelah diberi perlakuan (3 jam). Demikian pun siswa yang berinisial K W, sebelum diberi perlakuan (6 jam) dan setelah diberi perlakuan (1 jam). Dengan demikian, *behavioral contract* membantu siswa dalam manajemen waktu. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Harlina A. P (2014:7), manajemen waktu merupakan perencanaan dan pengaturan waktu yang digunakan setiap hari dalam menjalankan semua aktivitas yang ada, berdasarkan pada skala prioritas dan jadwal yang telah ditentukan.

Kontrak *mood modification* dalam pertemuan ketiga memberikan pengaruh baik bagi siswa yang berinisial S B dan J. J. D, dimana sebelum diberi perlakuan selalu menjadikan *game online* sebagai satu-satunya cara untuk menenangkan diri ketika memiliki masalah. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Kusumawati, R (2017:90) *game online* sebagai media pelarian diri dari hubungan interpersonal dan intrapersonal, konflik dengan orang tua, dan pengelolaan emosi yang buruk pada diri remaja sehingga mereka lebih tertarik dengan persahabatan virtual. Setelah mendapat perlakuan, S B dan J. J. D tidak lagi menjadikan *game online* sebagai satu-satunya cara untuk menenangkan diri dari masalah, melainkan mengganti *game online* dengan berolahraga, membaca, mendengar

musik, dan berceritera dengan teman maupun anggota keluarga untuk mendapatkan solusi dari masalah tersebut.

Kontrak *withdrawal* dalam pertemuan keempat berpengaruh bagi siswa yang berinisial Y. F. S dimana sebelum diberi perlakuan selalu mengalami perasaan yang tidak menyenangkan (murung dan lekas marah) apabila berhenti bermain *game online*. Setelah diberi perlakuan Y. F. S menyadari manfaat berhenti bermain *game online*, seperti: mempunyai banyak waktu untuk berolahraga, tidur tepat waktu, berceritera dengan keluarga dan teman, belajar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Jannah (2019) yang menyatakan bahwa terjadi perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dalam diri konseli setelah diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *behavioral contract*.

Kontrak *relapse* dalam pertemuan kelima memberikan pengaruh baik kepada siswa yang berinisial Y. A. D. S dimana sebelum diberi perlakuan selalu kembali bermain *game online* apabila masa kontrol yang ditetapkan berakhir. Namun setelah diberi perlakuan Y. A. D. S mampu untuk mengontrol diri untuk tidak bermain *game online* lagi karena telah menyadari manfaat dari masa kontrol yang diberikan. Pengelolaan diri (*self-management*) dapat diartikan sebagai kontrol diri untuk memonitoring diri, evaluasi diri, dan untuk menjelaskan manajemen diri dan dapat menimbulkan konsekuensi atas perilakunya (Budiyani, 2016).

Selain itu, kontrak *conflict* dan *problems* dalam pertemuan keenam, siswa berinisial J. J. D yang sebelum diberi perlakuan selalu mengutamakan *game online* yang menyebabkan nilainya menurun sehingga dimarahi oleh orangtuanya dan setelah diberi perlakuan J. J. D menyadari tugasnya sebagai seorang siswa untuk belajar sehingga mendapatkan nilai yang memuaskan. Hal ini sejalan dengan tujuan dari teknik *behavioral contract* yaitu dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan (Erford, 2016). Setelah siswa menulis kontrak dan menandatangani, maka siswa membuat kesepakatan dengan peneliti terkait batas tanggal pelaksanaan kontrak dan penghargaan yang akan diperoleh apabila perilaku telah tercapai.

Jadi, data perubahan perilaku sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dari keenam siswa menunjukkan bahwa teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi kecanduan *game online*.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2022/2023. Hal ini dapat diketahui dari tingkat kecanduan *game online* pada keenam siswa sebelum diberikan perlakuan menunjukkan kategori tinggi (141.17), dan setelah diberi perlakuan tingkat kecanduan *game online* pada siswa berubah menjadi kategori rendah (63). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *behavioral contract* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2022/2023.

Saran

Disarankan agar guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat menerapkan teknik *behavioral contract* untuk membantu para siswa mengurangi atau mengatasi kecanduan *game online* sehingga mereka menjadi lebih fokus pada kegiatan pembelajaran mereka.

Referensi

- Ariantoro, T. (2016). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *JUTIM*, 1(1), 45–50.
- Astriana, A. M. & R. S. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract dalam Mengurangi Penyalahgunaan Smartphone Siswa Kelas XI Jurusan Administrasi Perkantoran (AP) SMK Negeri 2 Palu. *Konseling & Psikoedukasi*, 1(2), 15–29.
- Atikah, T.P., & S. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Gejala-gejala Kecanduan Smartphone. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(2), 56–63. www.ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC
- Budiyani, A. (2016). Self-Management Training Treat Online Game Addiction. *Journal Asean Conference Psychology and Humanity*, 19(20), 796–801.
- Erford, B. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Pustaka Belajar.

- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. (2014). Manfaat Bermain Game Online. *Psikolog Amerika*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Harlina, Anisa Puji., Suharso., Hartati, M. T. S. (2014). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 1–8.
- Jannah, Y. M. (2019). *Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 SMP di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang*.
- Kusumawati, R., Aviani, Y.I. dan Molina, Y. (2017). Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online pada Remaja Ditinjau dari Gaya Pengasuhan. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 88–99.
- Laily, F. R., Sulistiyowati, E. (2019). Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling dengan Teknik Kontrak Perilaku pada Siswa XI RPL SMK Negeri 1 Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019. *HELPER*, 36(1), 16–20.
- Nasution, H. S., & A. (2019). *Bimbingan Konseling (Konsep, Teori, dan Aplikasinya)*. LPPPI.
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Perilaku dengan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *UNESA*, 9(3), 45–54.
- Surya, N. P. (2018). *Pengaruh Konseling Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung*.
- Trisnani, R, P. & Wardani, S. Y. (2018). *Stop Kecanduan Game Online Mulai Sekarang Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta cara menguranginya*. Unipma Press. www.kwu.unipma.ac.id
- Utomo, S. B. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6470>
- Young, K. S. dan A. (2011). *Kecanduan Game Online (Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan)*. Pustaka Belajar.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
21-03-2023	22-05-2023	22-06-2023	05-07-2023	05-07-2023

Stefanus Lio, Yohanes Natalius Kefi, Dhiu Margaretha, Rosa Mustika Bulor
Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
 E-mail: liostef@yahoo.com