



Contents lists available at

**Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice**  
ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)

## Model Konseling Berorientasi Hipnosis Dalam Meredukasi Adiksi Game Online

Dewang Sulistiana<sup>1</sup>, Gian Sugiana Sugara<sup>2</sup>, Hendi Agus Dian<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Article Info

#### Article history:

Received Nov 20<sup>th</sup>, 2022

Revised Dec 27<sup>th</sup>, 2022

Accepted Jan 22<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

First keyword

Second keyword

Third keyword

Fourth keyword

Fifth keyword

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to find an overview of online game addiction and the effectiveness of a hypnosis-oriented counseling approach to online gaming behavior in class XII students of SMK Negeri 1 Tasikmalaya. This type of research is quantitative research with purposive sampling using A-B or baseline-intervention single subject design. The population of class XII students amounted to 564 people with a sample of 247 people and students who were categorized as moderate and severe in female and male students were taken. The data analysis technique used a Likert scale and categorization. The result of this study is that hypnosis-oriented counseling is very effective in reducing online game addiction with the male quadratic regression trend ( $R^2 = 0.08812$ ) while the female quadratic regression trend ( $R^2 = 0.9315$ ).*



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Dewang Sulistiana

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

[Dewang.sulistiana@gmail.com](mailto:Dewang.sulistiana@gmail.com)

## Introduction

Penggunaan internet menjadi komoditi penting dari setiap kebutuhan seseorang, karena memberikan manfaat didalamnya yaitu mempermudah dalam komunikasi dan memperingan suatu pekerjaan ataupun aktivitas. Lemmens et, all (2016) menyatakan bahwa pesatnya perkembangan internet saat ini benar-benar telah mengubah kehidupan pribadi manusia, gaya hidup, perilaku, cara komunikasi, dan cara sosialisasi dengan lingkungannya. Penggunaan internet sudah menjadi kebutuhan primer yang perlu dipenuhi bagi setiap orang, sehingga menjadikan penggunaan internet menjadi via komunikasi dan membantu dalam setiap sektor bidang dalam pekerjaan (Prasetiawan, 2016:117). Penggunaan internet menjadi komoditi penting dari setiap kebutuhan seseorang, karena memberikan manfaat didalamnya yaitu mempermudah dalam komunikasi dan memperingan suatu pekerjaan ataupun aktivitas. Namun selain memberikan manfaat, penggunaan terhadap internet memiliki dampak buruk diantaranya membuat seseorang terlalu bergantung pada sebuah alat yang menjadikan seseorang menjadi malas dan menginginkan sesuatu yang praktis (Kuss, 2013)

Menurut data Departemen Komunikasi dan Informasi Indonesia menunjukkan bahwa pengguna internet di komputer sebanyak 160 juta dan rata-rata menghabiskan waktu sebanyak 3 jam 30 menit, sedangkan penggunaan internet di smartphone sebanyak 338,2 juta pengguna. Pengguna yang mengakses internet baik di komputer maupun di smartphone berusia 16-64 tahun dengan menghabiskan waktu rata-rata selama 6-8 jam per hari. Media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet Indonesia dari paling teratas adalah YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Games Online, Twitter, Line, FB Messenger, LinkedIn, Pinterest, We Chat, Snapchat, Skype, Tik Tok,

Tumblr, Reddit, Sina Weibo. Penggunaan internet di Indonesia sudah masuk pada 10 besar negara dengan tingkat kecanduan terparah se-Asia yang dapat menyebabkan dampak negatif pada diri seseorang.

Dampak positif yang disebabkan oleh internet diantaranya adiksi terhadap kepuasan yang diperoleh, salah satunya game online. Game online tentu memberikan dampak positif pada setiap permainannya, namun tentu memberikan dampak negatif. Menurut Király et al (2015) mengemukakan bahwa beberapa orang bermain game online sedemikian rupa sehingga mengganggu kehidupan keluarga mereka, pekerjaan, pendidikan, tidur, hobi, dan hubungan sosial.

Siswa merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak game online. Maraknya perkembangan dunia internet membawa banyak pengaruh bagi pelajar, salah satunya dengan kehadiran game online (Ariantoro, 2016).

Siswa yang sudah mengenal game online tidak mampu mengontrol dirinya sendiri untuk berhenti bermain. Young & Abreu (2010) mengatakan bahwa seorang pakar adiksi game online di Amerika Serikat dari Nottingham Trent University yaitu Jeroen S Lemmens & Mark Griffiths mengungkapkan hasil penelitiannya pada anak usia belasan tahun hampir bermain game online setiap hari dan sulit mengontrol diri, yang lebih mengkhawatirkan pemain game online bermain paling sedikit selama 30 jam perminggu. Selain itu, Wahyuni (2017) berpendapat bahwasannya seseorang ketika bermain game online memiliki daya tarik seperti gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata sehingga dapat hidup, bergerak, bertransaksi, melakukan aktivitas sehari-hari, mendapatkan pekerjaan, sampai mencari pasangan di dunia virtual atau maya sehingga sulit mengontrol untuk berhenti bermain.

Kepuasan yang diperoleh dari bermain game online memiliki berbagai penyebab alasan siswa tidak dapat mengontrol diri. Lemmens (2011) mengatakan bahwa penyebab seseorang yang bermain game online dikarenakan kurangnya kepuasan dan kesenangan dari aktivitas sehari-hari sehingga untuk meraih kesenangan itu seseorang bermain game online dalam di sela-sela kehidupannya sehari-hari.

Orang yang memiliki adiksi game online yang lebih parah adalah menghabiskan waktu dalam setiap harinya mengakibatkan kurang beraktivitas seperti makan, minum, belajar, bahkan berinteraksi dengan orang-orang terdekatnya. Jannah (2015) mengemukakan bahwa seseorang yang adiksi internet maupun game online akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun.

Dampak yang ditimbulkan dari game online begitu pesatnya dikalangan remaja, khususnya siswa di sekolah. Oleh karena itu perlu penanganan dari guru BK yang perlu dilakukan diantaranya pemberian intervensi dengan cara konseling. Wibowo (2017) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya.

Yusuf & Nurisan (2006) mengemukakan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu memberikan layanan yang profesional kepada siswa diantaranya meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan/penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi, dan layanan konsultasi ditambah layanan advokasi, serta kegiatan pendukung meliputi aplikasi instrumentasi, himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, alih tangan kasus dan kepustakaan.

Penanganan konseling adiksi tentu sudah dilakukan baik pada adiksi game online maupun adiksi yang lainnya dengan berbagai pendekatan konseling yang pernah dilakukan dan cukup berhasil, namun meski begitu masih ada kekuarangan dalam sesi konseling yang dilakukan. Penanganan yang pernah dilakukan pada saat konseling untuk adiksi menggunakan konseling berorientasi hipnosis diantaranya penurunan rokok (Carmody, 2017), intervensi untuk tembakau (Herring, 2019), penggunaan rokok (Dickson-Spillmann, Haug, & Schaub, 2013) bahkan ada yang menggunakan pendekatan lain seperti Konseling Keluarga (Laili & Nuryono, 2015), konseling klien senter (Griffiths, Kuss, & L King, 2012), konseling kognitif perilaku (Li & Wang, 2013), konseling naratif (Graham, 2014).

Menurut James (2010) mengatakan bahwa konseling berorientasi hipnosis digunakan sebagai penanganan yang menciptakan keadaan relaksasi untuk mengakses keadaan positif individu dan digunakan untuk meningkatkan respon individu untuk berubah. Model yang dilakukan selama sesi hipnosis biasanya dengan cara memberikan penanganan kepada individu untuk merasa nyaman dan relaks dimana individu mudah diberikan sugesti yang positif untuk produktivitas. Pernyataan itu pun sejalan dengan yang dikatakan oleh Spigel (2004) bahwasannya ketika individu

memasuki kondisi hipnosis dapat menyebabkan relaksasi, menghilangkan stres, dan memusatkan perhatian. Selain itu menurut Hawkins (2006) mengatakan bahwa teknik-teknik yang digunakan dalam hipnosis dapat digunakan untuk merangsang ingatan-ingatan untuk menghasilkan respon pengendalian diri sehingga memudahkan dalam proses perubahan yang diharapkan.

Istilah adiksi berasal dari bahasa latin *addico* adalah “diperbudak oleh” atau “terikat”. Adiksi diartikan sebagai penyalahgunaan alkohol, obat-obatan lainnya, dan perilaku tertentu yang dilakukan berulang (Smith, 2015). Ketergantungan psikologis, juga disebut habituasi, ditandai oleh hasrat terus-menerus atau sebentar-sebentar (yaitu keinginan kuat) untuk penggunaan zat untuk menghindari keadaan disforik. Ketergantungan perilaku, fisik, dan psikologis adalah ciri khas gangguan penggunaan zat (Sadock, et al., 2015: 3).

Lemmens, Van den Eijnden, & Valkenburg (2016) menyebutkan bahwa adiksi merupakan perilaku terus-menerus dan berulang untuk terlibat dalam aktivitas sehingga tidak bisa mengontrol diri untuk berhenti. Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009) mengemukakan bahwa adiksi game online adalah perilaku yang sulit dikendalikan dan penggunaan yang berulang atau kompulsif dengan menghasilkan masalah sosial dan kesehatan. Marifatul (2015) mengemukakan bahwa adiksi game online adalah sebuah kondisi perilaku kronis dalam memainkan permainan berbasis elektronik yang terhubung dengan internet dengan aturanaturan tertentu yang dilakukan berulang-ulang hingga lepas kendali dan mengalami kesulitan untuk menghentikan perilaku tersebut secara sukarela.

Young (2004, 2008, 2009) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi terhadap penggunaan internet adalah sebagai berikut : a. unlimited akses atau akses penggunaan internet yang mudah dan tanpa batas, b. konformitas teman sebaya yang tinggi Remaja sangat beresiko terhadap penggunaan media interaktif karena dari awal sudah dikenalkan oleh orangtua mereka dengan teknologi Internet di masa kanak-kanaknya. c. individu tersebut gagal dalam mengontrol atau menghentikan penggunaan internet sehingga melebihi dari waktu yang telah ditargetkan, d. Individu dengan waktu luang yang banyak dan tidak disibukkan dengan aktivitas pekerjaan yang padat, berusaha untuk online di waktu senggangnya atau mengambil jam kerja untuk menggunakan internet.

Pengaruh adiksi pasti didasari oleh beberapa faktor dan proses yang rumit. Beberapa hal yang mempengaruhi pecandu menjadi kecanduan atau adiksi diantaranya keadaan mental, genetika, status sosial, dan juga pengalaman dirinya sendiri menjadikan dia adiksi dan tidak mengenal waktu (Smith, 2015).

Penanganan konseling yang pernah dilakukan oleh Du et. al., pada tahun (2010) dengan pendekatan cognitive behavior therapy dengan porposi 8 sesi dan melakukan kontrol ulang pada sasaran remaja yang berusia 13-17 tahun dengan hasil bahwa CBT mengurangi penggunaan Internet yang berlebihan dan gejala yang terkait, serta meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Penanganan menggunakan CBT pernah juga dilakukan oleh Young pada tahun 2007 dengan proposi 12 sesi penuh pada sebuah kelompok yang berjumlah 114 orang dengan hasil bahwa CBT mengurangi sebagian besar pemikiran dan perilaku klien terkait penggunaan Internet kompulsif, pada tindak lanjut 6 bulan.

Menurut Ericksonian (Shapp, 2014) mendefinisikan hipnosis dipandang sebagai keadaan kondisi tubuh yang ditandai dengan relaksasi otot, penurunan tekanan darah, dan laju pernapasan yang lebih lambat. Wulandari (2016) juga mendefinisikan hipnosis merupakan sebagai penyembuhan gangguan jiwa dengan individu ke suatu keadaan tranceagar individu tersebut mengeluarkan isi hati, dalam keadaan sadar individu tersebut tidak bersedia untuk bercerita. Selain itu, menurut Barrett (2010) mendefinisikan bahwa hipnosis adalah proses sugesti yang diberikan melalui keadaan rileks yang dapat mengubah persepsi dan mempengaruhi aktivitas di daerah pemrosesan otak.

Teori Consious and Unconscious, Menurut Freud, kehidupan jiwa memiliki tiga tingkatan kesadaran, yakni sadar (conscious), prasadar (preconscious), dan tak-sadar (unconscious). Freud menyatakan bahwa pikiran manusia lebih dipengaruhi oleh alam bawah sadar (unconscious mind) ketimbang alam sadar (conscious mind). Freud melukiskan bahwa pikiran manusia seperti gunung es yang sebagian besar berada di dalam (alam bawah sadar). Ia mengatakan kehidupan seseorang dipenuhi oleh berbagai konflik dan tekanan sehingga manusia menyimpannya dengan rapat di alam bawah sadar (unconscious). Oleh karena itu, menurut Freud alam bawah sadar merupakan kunci memahami perilaku seseorang dan menangani permasalahan seseorang, ia yakin bahwa perilaku seseorang kerap dipengaruhi oleh alam bawah sadar yang mencoba memunculkan diri dan tingkah laku yang tidak disadari (Minderop, 2010).

Konsep Hipnosis dalam Konseling, Istilah hipnosis masih asing di Indonesia, masyarakat lebih mengenal istilah hipnotis dibandingkan hipnosis. Hipnosis mengacu kepada cara sedangkan hipnotis adalah orang yang melakukan hypnosis (Wong & Hakim, 2009). Keadaan hipnotis meningkatkan memori dan persepsi, serta bisa menjadi pemicu penyembuhan, peningkatan kreatifitas dan perbaikan kualitas hidup lainnya (Gunawan, 2009). Di abad 20 Milton H.

Erickson (1901-1980), mengembangkan hipnosis untuk dunia terapi. Dimana Erickson memanfaatkan hipnosis ini untuk digunakan dalam menterapi seseorang yang memiliki masalah psikis.

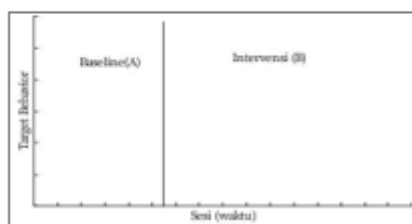
Prinsip-Prinsip Hipnosis Terhadap Konseling, Elkins (2013) menyebutkan bahwa metode yang dijelaskan disini didasarkan pada kerja klinis bertahun-tahun dengan hipnosis serta meningkatnya penelitian empiris tentang penerapan hipnosis dalam konseling. Berikut penerapan prinsip- prinsipnya : a. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi efektif untuk menjalin hubungan, b. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi diarahkan untuk memberdayakan kondisi klien, c. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi mengakui bahwa perbedaan individu menjadi sebuah kemampuan untuk terapi, d. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi mengasumsikan semua komunikasi adalah proses terapi baik dalam keadaan sadar maupun keadaan bawah sadar, e. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi diarahkan langsung pada tujuan yang ingin dicapai klien, f. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi menggunakan formulasi biopsikososial dalam perencanaan sesi konseling, g. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi bersifat integratif dalam setiap penanganan yang dilakukan oleh konselor dengan klien, h. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi menggunakan berbagai metode untuk induksi hipnosis, sugesti, dan memfasilitasi pengalaman diri klien untuk mencapai tujuannya, i. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi terstruktur dalam penanganan yang dilakukan, j. Penggunaan terapi hipnosis relaksasi dapat diarahkan untuk mengembangkan keterampilan mengatasi, menghilangkan gejala, memfasilitasi wawasan, atau mencegah perilaku terulang

Penelitian Terhadap Aplikasi Konseling Berorientasi Hipnosis, Penanganan konseling dalam menurunkan adiksi menggunakan pendekatan konseling berorientasi hipnosis pernah dilakukan seperti yang dilakukan oleh Carmody et. al., (2017) yang dilakukan dengan dua kali pertemuan yang berdurasi 60 menit dari setiap pertemuan yang dilakukan dan empat kali panggilan via telepon selama dua minggu pada konseli sebanyak 102 orang dengan hasil menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis memerlukan penyelidikan lebih lanjut sebagai intervensi untuk memfasilitasi perilaku konseli.

## Method

Pendekatan penelitian yang diambil pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel yang diukur dengan instrumen penelitian yang terdiri dari angka-angka dan dianalisis berdasarkan prosedur statistic. (Creswell,2016).

Tabel 3.1  
Rancangan Penelitian



Keterangan :

(A1) : *Baseline*-1 untuk mengetahui kemampuan awal siswa,

(B): Pemberian intervensi,

Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subjek tunggal. Prosedur desain ini disusun atas apa yang disebut logika baseline (*baseline logic*). Secara sederhana, logika baseling menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau target behavior sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B). Oleh karena itu dalam melaksanakan penelitian dengan desain kasus tunggal akan selalu ada pengukuran target behavior pada fase baseline dan pengulangannya sekurang-kurangnya pada satu intervensi, selain itu pada disain A-B ini tidak ada replikasi (pengulangan) pengukuran dimana fase baseline (A) dan intervensi (B) masing-masing dilakukan hanya sekali untuk subyek yang sama.

Penelitian akan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya yang beralamat di Jl. Cigeureung No.40,

Nagarasari, Kec. Cipedes, Tasikmalaya, Jawa Barat 46132.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2010). Sedangkan menurut Sugiyono (2019) populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang 3.ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan hasilnya akan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah siswa di SMK Negeri 1 Tasikmalaya sesuai dengan tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.2

Populasi

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	287	115	158	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	292	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	297	163	143	3000	558	317	251
25	24	23	23	320	316	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	325	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	334	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	342	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	350	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	357	191	165	8000	611	334	263
55	51	48	46	440	365	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	372	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	379	202	175	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	385	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	415	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	429	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	441	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	452	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	463	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	473	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	482	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	491	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	499	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	507	261	215	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	515	264	217	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	520	267	219	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	525	270	221	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	529	272	222	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	532	273	223	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	535	274	224	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	538	275	225	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	541	276	226	800000	663	348	271
240	176	143	127	1900	544	277	227	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	547	278	228	900000	663	348	271
260	187	149	133	2100	549	279	229	950000	663	348	271
270	192	152	135	2200	551	280	230	1000000	664	349	272

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti atau bagian dari populasi yang dipilih dengan prosedur tertentu untuk diukur karakteristiknya dan dianggap mewakili populasinya, dipandang sebagai suatu pendugaan terhadap populasi, namun bukan populasi itu sendiri. Terdapat dua cara pengambilan sampel, yaitu secara acak (random)/probabilita dan tidak acak (non-random)/non- probabilita, (Arikunto, 2010).

Pengambilan sampel dilihat dari jumlah keseluruhan siswa kelas XII yang berjumlah 564 orang dan ditentukan oleh tabel populasi yaitu ada pada jumlah 600 orang, dari tabel populasi maka sampel yang diterima minimal 221 siswa dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019:133) *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Setiap subjek yang diambil dari populasi dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Fenomena yang diteliti ialah dua orang siswa kelas XII berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki tingkat kategori adiksi tinggi.

Konseling Berorientasi Hipnosis, Menurut Ericksonian (Shapp, 2014) mendefinisikan hipnosis dipandang sebagai keadaan kondisi tubuh yang ditandai dengan relaksasi otot, penurunan tekanan darah, dan laju pernapasan yang lebih lambat. Selain itu, menurut Barrett (2010) mendefinisikan bahwa hipnosis adalah proses sugesti yang diberikan melalui keadaan rileks yang dapat mengubah persepsi dan mempengaruhi aktivitas di daerah pemrosesan otak.

Konseling Berorientasi Hipnosis dalam penelitian ini sebagai bagian dari intervensi terhadap individu yang kecenderungan bermain game online mencapai kriteria yang terdapat dalam fenomena. Pemberian konseling berorientasi hipnosis mengajarkan dan menyembuhkan individu dari ketergantungannya slama ini terhadap game online dengan cara diberikan sugesti positif dan anchoring sehingga individu mampu mengontrol diri ke arah yang lebih baik

**Results and Discussions**

Hasil pengumpulan data terhadap 247 siswa kelas XII dengan rata-rata 84 dan simpangan baku 28. Secara umum profil tingkat adiksi game online siswa kelas XII digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.1  
Profil Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMK Negeri 1  
Kota Tasikmalaya

Kentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
41-84	Normal	163	66
85-112	Rendah	40	16,19
113-140	Sedang	26	10,52
141-168	Parah	18	7,29
169-210	Sangat Parah	0	0

Secara umum, tingkat adiksi game online pada siswa SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa bermain game tidak terlalu diprioritaskan dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 16,19% siswa memiliki tingkat adiksi game online pada kategori rendah. Hal ini digambarkan bahwa siswa masih memiliki kesadaran yang cukup akan dampak yang ditimbulkan dari permainan game online dan mampu mengontrol diri ke hal yang lebih positif ketimbang bermain game online. Tetapi sebanyak 17,81% siswa memiliki tingkat pada kategori sedang dan parah. Hal ini menunjukkan siswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu dalam permainan game online dan sulit mengendalikan diri untuk berhenti. serta sebanyak 0% siswa berada di kategori sangat parah, hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak terlalu bermain game sepanjang waktu sehingga mengganggu dalam berbagai aspek kehidupan seperti mengerjakan tugas, olahraga, dan aktivitas lainnya

Profil Adiksi Game Online Berdasarkan Jenis Kelamin, Secara umum profil tingkat adiksi game online siswa kelas XII berdasarkan jenis kelamin laki-laki dengan rata-rata 12,8 dan standar deviasi 10,94. sedangkan berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata 36,6 dan standar deviasi 70,04. Berikut ini jumlah persentase yang digambarkan dalam tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2

Profil Berdasarkan Jenis Kelamin

Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa			
		Laki-Laki	Persentase (%)	Perempuan	Persentase (%)
42-84	Normal	2	3,13	161	87,98
85-112	Rendah	23	35,94	20	10,93
113-140	Sedang	21	32,81	2	1,09
141-168	Parah	18	28,12	0	0
169-210	Sangat Parah	0	0	0	0

Secara umum, tingkat adiksi game online pada siswa laki-laki di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya berada pada kategori rendah dibuktikan sebanyak 35,94% siswa ada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa game hanya sebagai pengalihan dari perasaan jenuh dan hanya sebagai hiburan semata di sela-sela aktivitas yang dilakukan. Sedangkan secara umum tingkat adiksi game online pada siswa perempuan di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya berada pada kategori normal dibuktikan sebanyak 87,98% siswa berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengetahui dampak yang akan ditimbulkan dari permainan game online dan memiliki kontrol diri lebih baik dalam aktivitas yang dilakukan.

Profil Adiksi Game Online Berdasarkan Aspek, Secara umum profil aspek adiksi game online SMK Negeri 1 Tasikmalaya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3

Profil Berdasarkan Aspek Adiksi Game Online

No	Aspek	Pencapaian (%)
1	Keasyikan ( <i>Saltence</i> )	25,85
2	Toleransi ( <i>Tolerance</i> )	25,85
3	Keterlibatan Perasaan ( <i>Mood modification</i> )	33,04
4	Penarikan ( <i>Withdrawal</i> )	22,76
5	Berulang ( <i>Relapse</i> )	34,57
6	Berlebihan ( <i>Conflict</i> )	21,41
7	Permasalahan ( <i>Problems</i> )	22,02

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari setiap aspek adiksi game online siswa SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata sebanyak 34,57% siswa memiliki pribadi adiksi *relapse* atau kecenderungan individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game, artinya siswa masih belum mampu mengontrol diri terhadap aktivitas yang dilakukan.

Profil Adiksi Game Online Berdasarkan Indikator, Secara umum profil indikator adiksi game online SMK Negeri 1 Tasikmalaya sebagai berikut:

Tabel 4.4  
Profil Berdasarkan Indikator Adiksi Game Online

No	Aspek Adiksi Game Online	Indikator	Skor Pencapaian (%)
1	Keseriusan ( <i>Seriousness</i> )	Game menjadi sebuah kebutuhan	28,36
		Berpikir untuk bermain game sepanjang waktu	25,73
		Menghabiskan banyak waktu untuk bermain game	23,44
2	Toleransi ( <i>Tolerance</i> )	Bermain lebih lama dari yang biasanya	21,72
		Menggunakan waktu untuk bermain game terus menerus	26,26
		Tidak dapat menahan diri dari bermain game	23,79
3	Keterlibatan Perasaan ( <i>Mood modification</i> )	Bermain game membuat perasaan nyaman	37,04
		Lebih tertarik bermain game daripada kehidupan nyata	34,51
		Menghindari interaksi dengan orang lain	27,46
4	Perasaan ( <i>Withdrawal</i> )	Merasa tidak bergairah ketika tidak bisa bermain game	26,11
		Merasa marah-marah ketika tidak bermain game	23,10

5	Berulang ( <i>Relapse</i> )	Merasa kecewa ketika tidak bisa bermain game	19,09
		Kembali bermain game setelah berhenti beberapa saat	31,94
		Bermain game secara berulang-ulang di saat kalah atau menang	42,34
		Tidak dapat menggunakan waktu dalam bermain game	29,43
6	Berkebingungan ( <i>Confusion</i> )	Bertemu dengan orang lain	25,01
		Berbicara kepada orang lain	16,49
7	Permasalahan ( <i>Problems</i> )	Kesulitan ketika dilaman bermain game	20,72
		Memprioritaskan bermain game daripada tugas akademik	22,75
		Mengabaikan kebutuhan penting (makan, mandi, tidur) untuk bermain game	20,75
		Manya berurusan dengan penyakit game	22,57

Berdasarkan hasil penelitian dari indikator yang memiliki rata-rata persentase sebanyak 42,34%, hal ini menunjukkan bahwa siswa ada pada indikator dari aspek *relapse* yaitu bermain game secara berulang-ulang disaat kalah atau menang. Sehingga siswa yang ditunjukkan rata-rata sulit mengendalikan diri dalam permainan *game online*.

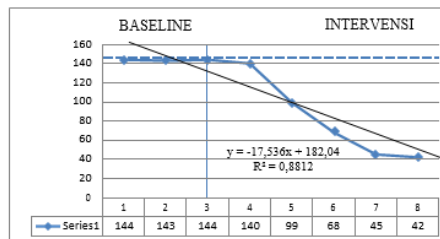
Efektivitas Model Konseling Berorientasi Hipnosis Untuk Mereduksi Adiksi Game Online

Deskripsi Partisipan Konseli Ade, Konseli Ade berusia 18 Tahun dan merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara. Konseli tinggal bersama kedua orangtua dan adiknya karna sang kaka sudah menikah, konseli merupakan anak yang berasal dari yang ekonominya menengah ke bawah dimana ayahnya hanya sebagai buruh bengkel sepeda motor dan ibunya sebagai seorang ibu rumah tangga (IRT). Konseli lebih cenderung dekat dengan ibu karena setiap hari ibu slalu ada disisinya ketimbang sang ayah yang pulangnyanya slalu malam hari. Keseraharian konseli selain bersekolah juga mengasuh adiknya dan membantu ibu berkeburu di belakang rumah.

Konseli menunjukkan bahwa konseli memiliki tingkat adiksi game online pada kategori tinggi dikarenakan kondisi sekarang yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dibanding di sekolah sehingga kondisi yang terus-menerus dan sudah menjadi rutinitas aktivitas konseli menjadi sulit terkendali sampai lupa waktu dan aktivitas lainnya termasuk beribadah seperti sholat dan ngaji. Konseli bercerita sering dimarahi oleh kedua orangtuanya terutama ibu yang sering menanyakan kabar dari belajarnya dan dapat nilai bagus, sehingga hal yang diharapkan kedua orangtuanya untuk lebih giat belajar dan mengasah kemampuan lebih banyak dihabiskan dengan bermain game online. Pada awalnya konseli mencoba untuk mengatur pola bermain game onlinenya namun hasilnya tetap gagal, sampai di suatu waktu mencoba untuk berhenti ketika sedang praktek kerja lapangan (PKL) namun hasilnya tetap saja memiliki perasaan rasa ingin terus bermain dan tetap bermain.

Analisis Skor Adiksi Game Online, Konseli Ade mengikuti pengukuran adiksi *game online* sebelum intervensi selama 2 minggu, kemudian sekitar satu bulan mengikuti lima sesi konseling. Untuk lebih jelas disajikan grafik 4.1 mengenai skor sebelum dan sesudah intervensi.

Grafik 4.1

Analisis Adiksi *Game Online* Konseli Ade Setelah Mengikuti Konseling

Grafik diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan dalam tingkat adiksi game online setelah diberikan sesi intervensi menggunakan model konseling berorientasi hipnosis. Analisis grafis secara khusus menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor adiksi game online pada baseline 143,67 lalu menurun setelah diberikan intervensi model konseling berorientasi hipnosis menjadi 78,8. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi ditunjukkan dengan standar deviasi sebelum intervensi sebesar (SD = 0,57) dan setelah pemberian intervensi konseling sebesar (SD = 41,13). Hasil analisis menunjukkan bahwa adiksi game online konseli Ade menurun selama intervensi konseling berorientasi hipnosis. Perhitungan garis regresi kuadrat lebih lanjut menyoroiti efek intervensi yang besar dan menandakan hubungan yang besar ( $R^2 = 0,8812$ ,  $r = 0,93$ ) antara fase intervensi dan waktu dilakukannya baseline.

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli setelah pemberian konseling berorientasi hipnosis terhadap baseline, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis digunakan untuk menurunkan adiksi game online, maka garis horizontal PND ditarik dari titik skor tertinggi pada fase baseline, kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi konseling dan dikalikannya dengan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 5 titik yang berada diatas garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi sebanyak 100%. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis efektif dalam menurunkan adiksi *game online* konseli Ade.

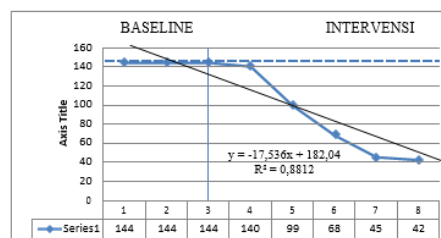
Tabel 4.5

Statistik Deskriptif

Deskriptor	Baseline	Intervensi
Rata-Rata	143,67	78,8
Standar Deviasi	0,57	41,13

Grafik 4.2

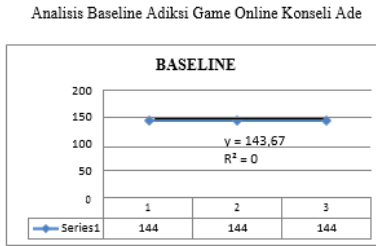
Perhitungan PND Adiksi Game Online Ade



Analisis Kondisi Individu Selama Intervensi, Untuk menyelidiki perubahan dalam kondisi, tingkat, tren, dan variabilitas untuk setiap fase dianalisis secara terpisah. Grafik 4.1 merupakan gambaran mengenai tingkat adiksi game online konseli Ade yang menggambarkan adanya tren percepatan moderat pada fase awal dengan efek besar antara menuruna baseline regresi kuadrat ( $R^2 = 0,8812$ ,  $r = 0,93$ ). Analisis garis tren menunjukkan bahwa adiksi game memiliki tingkat yang stabil. Selanjutnya hasil menunjukkan sebagai berikut :

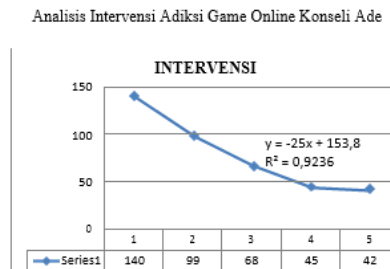


Grafik 4.3



Gambaran mengenai tingkat adiksi game online pada baseline yang dialami oleh konseli Ade sebelum intervensi memiliki skor adiksi game online kategori parah. Perhitungan regresi kuadrat ( $R^2 = 0, r = 0$ ).

Grafik 4.4



Gambaran mengenai tingkat adiksi game online pada konseli sesi intervensi yang dialami oleh konseli Ade setelah sesi intervensi memiliki skor adiksi game online kategori normal. Rata-rata intervensi ( $X = 78,8$ ) dengan simpangan baku ( $SD = 41,13$ ) dan perhitungan garis regresi kuadrat ( $R^2 = 0,9236, r = 0,93$ ).

Analisis Aspek Adiksi Game Online Pada Konseli Ade

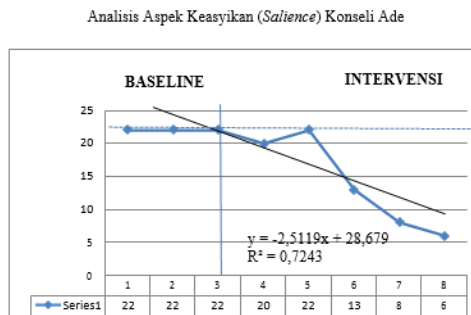
Aspek Keasyikan (*Saliemce*), Analisis aspek adiksi game online pada konseli Ade terdapat penurunan dari aspek salience. Untuk lebih jelas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.6

Statistik Deskriptif Aspek Keasyikan (*Saliemce*) Konseli Ade

Deskriptor	Baseline (A)	Intervensi (B)
Rata-Rata	22	14,6
Standar Deviasi	0	8,11

Grafik 4.5



Seperti yang disajikan dalam grafik 4.5 diatas, data mengungkapkan bahwa percepatan moderat dalam aspek salience, dengan rata-rata baseline 22 kemudian setelah diberikan intervensi menurun menjadi 14,6 dengan perhitungan garis regresi ( $R^2 = 0,7243, r = 0,85$ ).

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli selama pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemebrian intervensi berorientasi hipnosis digunakan untuk mereduksi adiksi game online, maka garis horizontal ditarik dari skor tertinggi pada fase baseline. Kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi serta dikalikan

100.

Hasil uji PND menunjukkan 4 titik yang berada dibawah garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi menjadi 80% data dari fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis efektif dalam mereduksi adiksi game online pada aspek salience konseli ade.

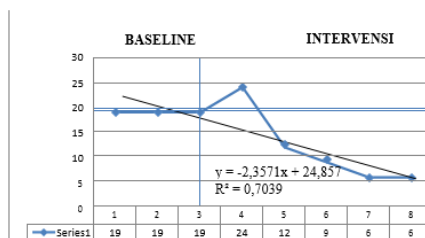
Aspek Toleransi (*Tolerance*), Analisis aspek adiksi game online pada konseli Ade terdapat penurunan dari aspek tolerance. Untuk lebih jelas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.7

Statistik Deskriptif Aspek Toleransi (*Tolerance*)

Deskriptor	Baseline (A)	Intervensi (B)
Rata-Rata	19	11,4
Standar Deviasi	0	7,46

Grafik 4.6

Analisis Aspek Toleransi (*Tolerance*) Konseli Ade

Seperti yang disajikan dalam grafik 4.6 diatas, data mengungkapkan bahwa percepatan moderat dalam aspek tolerance, dengan rata-rata baseline 19 kemudian setelah diberikan intervensi menurun menjadi 11,4 dengan perhitungan garis regresi ( $R^2 = 0,7039$ ,  $r = 0,92$ ).

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli selama pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemebrian intervensi berorientasi hipnosis digunakan untuk mereduksi adiksi game online, maka garis horizontal ditarik dari skor tertinggi pada fase baseline. Kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi serta dikalikan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 4 titik yang berada dibawah garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi menjadi 80% data dari fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis efektif dalam mereduksi adiksi game online pada aspek tolerance konseli ade.

Aspek Keterlibatan Perasaan (*Mood Modification*), Analisis aspek adiksi game online pada konseli Ade terdapat penurunan dari aspek mood modification. Untuk lebih jelas disajikan sebagai berikut :

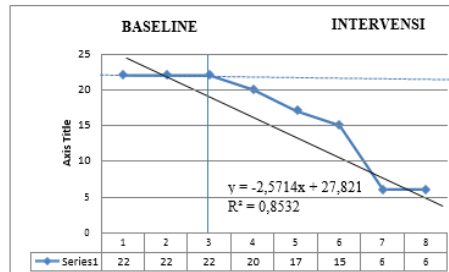
Tabel 4.8

Statistik Deskriptif Aspek Keterlibatan Perasaan (*Mood Modification*)

Deskriptor	Baseline (A)	Intervensi (B)
Rata-Rata	22	12,8
Standar Deviasi	0	6,45

Grafik 4.7

Analisis Aspek Keterlibatan Perasaan (*Mood Modification*) Konseli Ade



Seperti yang disajikan dalam grafik 4.7 diatas, data mengungkapkan bahwa percepatan moderat dalam aspek mood modificatin, dengan rata-rata baseline 22 kemudian setelah diberikan intervensi menurun menjadi 12,8 dengan perhitungan garis regresi ( $R^2 = 0,8532$ ,  $r = 0,92$ ).

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli selama pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemebrian intervensi berorientasi hipnosis digunakan untuk mereduksi adiksi game online, maka garis horizontal ditarik dari skor tertinggi pada fase baseline. Kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi serta dikalikan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 5 titik yang berada dibawah garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi menjadi 100% data dari fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis sangat efektif dalam mereduksi adiksi game online pada aspek mood modification konseli ade.

Aspek Penarikan (*Withdrawal*), Analisis aspek adiksi game online pada konseli Ade terdapat penurunan dari aspek withdrawal. Untuk lebih jelas disajikan sebagai berikut :

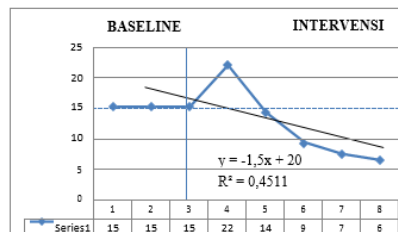
Tabel 4.9

Statistik Deskriptif Aspek Penarikan (*Withdrawal*)

Deskriptor	Baseline (A)	Intervensi (B)
Rata-Rata	15	12,2
Standar Deviasi	0	6,97

Grafik 4.8

Analisis Aspek Penarikan (*Withdrawal*) Konseli Ade



Seperti yang disajikan dalam grafik 4.8 diatas, data mengungkapkan bahwa percepatan moderat dalam aspek withdrawal, dengan rata-rata baseline 15 kemudian setelah diberikan intervensi menurun menjadi 12,2 dengan perhitungan garis regresi ( $R^2 = 0,4511$ ,  $r = 0,67$ ).

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli selama pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemebrian intervensi berorientasi hipnosis digunakan untuk mereduksi adiksi game online, maka garis horizontal ditarik dari skor tertinggi pada fase baseline. Kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi serta dikalikan 100.

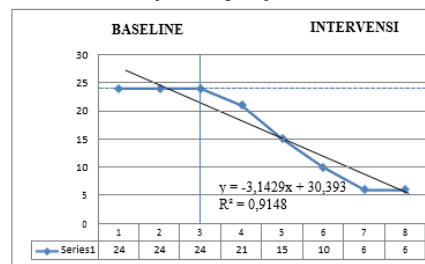
Hasil uji PND menunjukkan 4 titik yang berada dibawah garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi menjadi 80% data dari fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis efektif dalam mereduksi adiksi game online pada aspek withdrawal konseli ade.

Aspek Berulang (*Relapse*), Analisis aspek adiksi game online pada konseli Ade terdapat penurunan dari aspek relapse. Untuk lebih jelas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.10  
Statistik Deskriptif Aspek Berulang (*Relapse*)

Deskriptor	Baseline (A)	Intervensi (B)
Rata-Rata	24	11,6
Standar Deviasi	0	6,42

Grafik 4.9  
Analisis Aspek Berulang (*Relapse*)Konseli Ade



Seperti yang disajikan dalam grafik 4.9 diatas, data mengungkapkan bahwa percepatan moderat dalam aspek relapse, dengan rata-rata baseline 18,66 kemudian setelah diberikan intervensi menurun menjadi 8 dengan perhitungan garis regresi ( $R^2 = 0,9148$ ,  $r = 0,95$ ).

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli selama pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemebrian intervensi berorientasi hipnosis digunakan untuk mereduksi adiksi game online, maka garis horizontal ditarik dari skor tertinggi pada fase baseline. Kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi serta dikalikan 100.

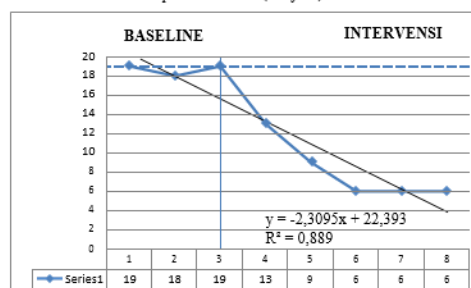
Hasil uji PND menunjukkan 5 titik yang berada dibawah garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi menjadi 100% data dari fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis sangat efektif dalam mereduksi adiksi game online pada aspek relapse konseli ade.

Aspek Berlebihan (*Conflict*), Analisis aspek adiksi game online pada konseli Ade terdapat penurunan dari aspek conflict. Untuk lebih jelas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.11  
Statistik Deskriptif Aspek Berlebihan (*Conflict*)

Deskriptor	Baseline (A)	Intervensi (B)
Rata-Rata	18,66	8
Standar Deviasi	0,57	3,08

Grafik 4.10  
Analisis Aspek Berlebihan (*Conflict*) Konseli Ade



Seperti yang disajikan dalam grafik 4.10 diatas, data mengungkapkan bahwa percepatan moderat dalam aspek conflict, dengan rata-rata baseline 18,66 kemudian setelah diberikan intervensi menurun menjadi 8 dengan perhitungan garis regresi ( $R^2 = 0,889$ ,  $r = 0,95$ ).

Untuk menguji sejauhmana perubahan konseli selama pemberian intervensi konseling berorientasi hipnosis, maka dilakukan Percentage Nonoverlapping Data (PND). Karena tujuan pemebrian intervensi berorientasi hipnosis digunakan untuk mereduksi adiksi game online, maka garis horizontal ditarik dari skor tertinggi pada fase baseline. Kemudian menghitung titik pada fase intervensi dan membaginya dengan jumlah sesi intervensi serta dikalikan 100.

Hasil uji PND menunjukkan 5 titik yang berada dibawah garis horizontal PND dari 5 titik fase intervensi menjadi 100% data dari fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling berorientasi hipnosis sangat efektif dalam mereduksi adiksi game online pada aspek conflict konseli ade.

## Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan desain single subject menggunakan pendekatan konseling berorientasi hipnosis dalam mereduksi adiksi game online yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada siswa kelas XII dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut dipaparkan sebagai berikut :

Sesuai data yang diperoleh oleh peneliti, gambaran umum adiksi game online pada siswa berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan tingkah laku adiksi game dengan penggunaan yang masih bisa terkontrol dan terkendali dari 7 kriteria adiksi game atau bermain game tidak terlalu diprioritaskan dalam aktivitas sehari-hari.

Konseling yang dilakukan menggunakan model rancangan beberapa penelitian terdahulu mengenai penggunaan konseling berorientasi hipnosis terhadap perilaku adiksi, sehingga peneliti membuat simpulan rancangan yang disesuaikan dengan fenomena dan kondisi konseli menjadi lima tahapan sesi konseling dengan tugas rumah yang sama.

Keefektivan sesi konseling berorientasi hipnosis dilihat dari perubahan skor sebelum sesi konseling dan sesudah sesi konseling pada instrumen yang sama dan berulang dalam jangka waktu 2 minggu pengukuran sebelum sesi konseling dan 3 minggu pengukuran setiap selesai sesi konseling, sehingga keefektifan bukan hanya dilihat dari perolehan skor namun dilihat juga dari grafik penurunan di setiap sesi konseling.

## Acknowledgments

## References

- Ariantoro, T. R. (2016). *Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas)*, 1(1).
- Dickson-Spillmann, M., Haug, S., & Schaub, M. P. (2013). Group hypnosis vs. relaxation for smoking cessation in adults: a cluster-randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 13(1), 1227.
- Carmody, T. P., Duncan, C. L., Solkowitz, S. N., Huggins, J., & Simon, J. A. (2017). Hypnosis for smoking relapse prevention: A randomized trial. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 60(2), 159-171.
- Elkins, G. (2013). *Hypnotic relaxation therapy: Principles and applications*. Springer Publishing Company.
- Freud, S. (1960). The Ego and the Id, James Strachey, ed., Joan Riviere. New York : trans.
- Hawkins, Peter J. (2006). *Hypnosis and Stress A Guide for Clinicians*. Kanada : John Willey
- Herring, M. (2019). Strategies and Design of Hypnosis Intervention for Tobacco Cessation. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(4), 345-369
- James, U. (2010). *Clinical hypnosis textbook: A guide for practical intervention*. Radcliffe Publishing.
- Király, O., Slezcka, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Validation of the ten-item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive behaviors*, 64, 253-260.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). *Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors*. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.

- Lemmens, J. S., Eijnden, R. J., & Valkenburg, P. M. (2016). *The social media disorder scale*. Computers in Human Behavior, *61*, 478-487.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Psychosocial causes and consequences of pathological gaming*. Computers in human behavior, *27*(1), 144-152.
- Prasetiawan, H. (2016). *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok*. Jurnal Fokus Konseling, *2*(2).
- Sapp, Marty. (2014). *Hypnosis, Dissociation, And Absorption: Theories, Assessment, and Treatment [Second Edition]*. USA. CHARLES C THOMAS • PUBLISHER, LTD.
- Smith, A. C., Scofield, M. D., & Kalivas, P. W. (2015). The tetrapartite synapse: extracellular matrix remodeling contributes to corticoaccumbens plasticity underlying drug addiction. *Brain research*, *1628*, 29-39.
- Smith, R. L. (2015). *Treatment Strategies for Substance Abuse and Process Addictions*. John Wiley & Sons.
- Spiegel, H., & Spiegel, D. (2008). *Trance and treatment: Clinical uses of hypnosis*. American Psychiatric Pub.
- Wahyuni, Aa Sri. (2017). *Psikoterapi Pada Adiksi Game Online*. Universitas Udayana
- Wibowo, M.E. (2017). *Profesi Konselor dalam Kurikulum 2013 dan Permasalahannya*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, *1*(2)
- Wong, W., & Hakim, A. (2009). *Dahsyatnya hipnosis*. Jakarta : VisiMedia.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction : a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, *48* (4), 402-415.
- Young, K. S. (2008). DSM-V Criteria for Internet Addiction and Clinical Implications. Proceeding of the 80th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association.
- Young, K. S. (2009). Online gaming addiction : symptoms and treatment for adolescents. *American Journal of Contemporary Psychotherapy*, *39*, 241-246. .
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011). Internet addiction. *A handbook and guide to evaluation*
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya