Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling

Volume 21 Nomor 2 Desember 2024. Halaman 363-372
https://uia.e-journal.id/guidance
https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3686

PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MEREDUKSI ADIKSI INTERNET SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Astri Nurhanifah[1], Arizona[2], Syska Purnama Sari[3]
Universitas PGRI Palembang, Indonesia
E-mail: Setyoriniragil2020@gmail.com

Info Artikel
Accepted:
Oktober 2024
Published:
December 2024

Abstract

The purpose of the study was to determine the effect of behavioral counseling services assertive training techniques to reduce the internet addiction of junior high school students. The research method used in this study is a quantitative approach with a Quasi experimental method with a one group pre-test and post-test design. The results of this study indicate that: the results of hypothesis testing obtained a value (2 Tailed) of 0.068 which indicates that Ha is accepted because the sig value> 0.05. And Ho is rejected because the sig value is 0.068> from 0.05 so this shows that there are changes in the pre-test results before implementing behavioral counseling assertive training techniques and post-test after implementing behavioral counseling assertive training techniques.

Keywords*: assertive training, counseling behavioral, internet addiction.*

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling behavioral teknik assertive training untuk mereduksi adiksi internet siswa sekolah menengah pertama. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif dengan metode Quasi experimental dengan design one group pre-test dan post-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : hasil uji hipotesis diperoleh nilai (2 Tailed) 0,068 yang menunjukkan bahwa Ha diterima karena nilai sig > 0,05. Dan Ho ditolak karena nilai sig 0,068 > dari 0,05 sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan hasil pre-test sebelum melaksanakan konseling behavioral teknik assertive training dan post-test setelah melaksanakan konseling behavioral teknik assertive training.

Kata kunci: adiksi internet, *assertive training*, konseling behavioral.

.

p-ISSN1978-6794
e-ISSN 2715-5307
©2024 Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling
Alamat korespondensi: Kampus FKIP UIA, Jalan Jatiwaringin No. 12

PENDAHULUAN

Pertumbuhan internet yang pesat telah memfasilitasi konektivitas global dan komunikasi antar individu. Saat ini, karena internet sangat mudah diakses, orang dapat menggunakannya kapan saja dan dari mana saja. Kemajuan teknologi ini telah menghasilkan berbagai platform media sosial yang dapat diakses melalui internet. Individu dari berbagai usia kini dapat mengakses internet dengan mudah. Tidak hanya orang dewasa, kini remaja bahkan anak-anak juga dapat mengakses internet dengan mudah. Penggunaan internet yang berlebihan di kalangan remaja, ditambah dengan pengawasan orang tua yang tidak memadai, adalah kejadian umum yang dapat berkontribusi pada kecanduan internet pada anak-anak khususnya remaja.

Data menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi ke dua belas se Asia, dengan jumlah penggunaan internet 212,354,707 jiwa dengan persentase 76%. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) dan Kementerian Komunikasi dan Informasi (KOMINFO) melakukan penelitian tentang perilaku anak-anak dan remaja di internet, dimana menunjukkan bahwa dari 30 juta anak-anak dan remaja, 98% telah mengenal internet dan 75% aktif menggunakannya. Dalam penelitian ini UNICEF dan KOMINFO menyoroti adanya tren yang mengkhawatirkan karena beberapa anak-anak dan remaja terlibat perilaku online yang negatif seperti *cyberbullying* dan mengakses konten eksplisit. Hasil penelitian yang dilakukan oleh KOMINFO dan UNICEF dapat ditarik kesimpulan bahwa anak-anak dan remaja di Indonesia diprediksikan akan mengalami kecanduan internet. Dimana anak-anak dan remaja tidak dapat lepas dengan internet dalam kehidupan sehari-harinya.

Mencari informasi, belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan, kini dapat dilakukan dengan mudah melalui internet. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa siswa di SMP Negeri 11 OKU, diketahui bahwa terdapat banyaknya siswa yang telah menggunakan internet bahkan kecanduan dengan internet itu sendiri. Peneliti menemukan banyaknya siswa yang menggunakan internet sebagai hiburan dan juga sarana komunikasi dengan guru dan teman.

Peneliti menemukan perilaku adiksi yang diidentifikasikan dengan sikap remaja yang marah apabila waktu penggunaan internetnya dibatasi, menggunakan uang jajan untuk membeli paket data, tidak dapat mengatur waktu, sulit mengontrol diri dan emosi saat internet sedang lelah, mengorbankan waktu tidur demi dapat bermain game lebih lama, penggunaan internet sangat

tinggi, dan sering lalai dengan tugas-tugas dan tanggung jawab individu.

Saat ini remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di depan *smartphone* dan internet, terutama untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui pesan jejaring sosial, panggilan, yang lebih mudah diakses dan bebas dari kecemasan dan ketakutan (Pasquale, Sciacca, & Hichy, 2015). Selain itu remaja juga menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk melarikan diri dari dunia nyata. Dengan adanya rasa nyaman berinteraksi melalui dunia maya dapat menyebabkan kecanduan internet karena perasaan nyaman itu membuat ingin semakin lama berada di internet. Hal ini menyebabkan anak-anak dan remaja menarik diri dan menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungannya, yang berdampak pada interaksi sosial mereka, seperti hubungan dengan teman sebaya dan keluarga. Selain itu juga dapat menyebabkan siswa mudah kehilangan minat pada tugas sekolah, yang berdampak buruk pada kinerja akademik mereka.

Kecanduan internet dapat mengembangkan kecenderungan antisosial, yang meningkatkan kemungkinan terlibat dalam kenakalan remaja jika tren ini terus berlanjut, kemungkinan lebih buruknya remaja dapat terlibat dalam kegiatan kriminal baik di dunia nyata kumpuln di dunia maya. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang kecanduan internet cenderung bersikap apatis terhadap lingkungan sekitarnya, menganggap interaksi virtual lebih menarik, melelehkan pentingnya persahabatan yang nyata, dan memilih berteman secara virtual. Fakta bahwa treln ini dapat memengaruhi kehidupan sosial mereka menunjukkan betapa pentingnya mengatasi masalah ini. Adiksi terhadap internet ini tidak seharusnya dibiarkan, apalagi remaja cenderung mudah mengalami kecanduan internet. Hal ini dikarenakan remaja berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan dorongan untuk menemukan sesuatu yang baru atau yang disebut dengan *novelty seeking*, yang ditandai dengan keberanian mengambil risiko dan kepekaan terhadap teman sebaya, mereka juga berada dalam periode perkembangan fungsi eksekutif, seperti pengaturan diri. Fenomena adiksi internet ini dapat mengganggu perkembangan mental mereka saat mereka mencari identitas diri, serta pembentukan citra diri, dikarenakan terdapat empat hal yang menonjol dari sindrom ini yaitu bermain game, media sosial, pornografi, dan pencarian informasi, dan ini termasuk pencarian online yang tidak terkendali dari informasi tekstual atau visual apapun, termasuk menonton video atau serial *televisi* (Kurniasari, et al., 2019).

Praditha & Wullanyani (2024), menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi terjadinya adiksi internet pada remaja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adiksi internet yaitu *fear of missing out* (FOMO), *the big five personalities*, kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, setres, dan narsisme. Sedangkan faktor eksternal terjadinya adiksi internet pada remaja yaitu adanya tujuan pribadi, motivasi hiburan dan presentasi diri, dan kebutuhan dukungan sosial. Adiksi internet ini tidak seharusnya dibiarkan terjadi pada remaja. Karena masalah adiksi internet ini memiliki dampak yang cukup serius bagi aspek kehidupan remaja. Seperti yang dijelaskan oleh Hairina & Imadduddin (2021) terdapat beberapa dampak dari adiksi internet, diantaranya:

a. Berdasarkan aspek sosial, remaja yang mengalami kecanduan internet lebih merasa nyaman berinteraksi dengan *media online*, kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain, dan kurangnya interaksi sosial dengan cara langsung dengan teman-temannya.
b. Secara aspek akademis, dampak yang ditimbulkan yaitu remaja menjadi kesulitan dalam memanajemen waktu yang mengakibatkan sulit membagi waktu antara belajar dan berselancar di internet.
c. Berdasarkan aspek psikologis, adiksi internet dapat menyebabkan remaja merasa kesepian, bahkan merasa cemas dan depresi apabila tidak mengakses internet.
d. Berdasarkan aspek biologis, apabila internet secara terus menerus diakses dapat menyebabkan kerusakan pada otak yang berujung pada kecemasan dan depresi.

Sedangkan menurut Parawatha et.all (2019), remaja yang mengalami adiksi internet banyak mengalami penurunan kualitas fisik contohnya *problem visual*, *carpal tunnel syndrome* serta obesitas yang dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan metabolisme yang akan menggiring terjadinya serangan jantung prematur. Anak yang mengalami dampak negatif adiksi internet akan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi sehingga terjadi marah yang tidak terkendali bahkan sampai perilaku yang menentang.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Simanjuntak et all (2021), menyatakan bahwa adiksi internet dan media sosial paling banyak dialami oleh generasi Y dan Z yang mana diperlukan suatu pencegahan maupun pemulihan bagi yang sudah teradiksi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai

adiksi internet sebagai upaya untuk mengatasi adiksi internet yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama dengan menggunakan layanan yang sesuai. Salah satunya yaitu dengan layanan konseling kelompok *behavioral* teknik *assertive training* sebagai salah satu bentuk intervensi yang tersedia. Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh selengkap anggota kelompok (Fitra, Karneli, & Netrawati, 2023).

Dengan layanan konseling kelompok ini dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, melalui konseling kelompok ini, para peserta membangun hubungan yang saling mendukung yang dapat membantu menumbuhkan kesadaran diri, perspektif, dan pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri. Syafitri & Silvianeltri (2022), menyatakan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Dalam hal ini artinya konselor sebagai fasilitator untuk menumbuhkan keaktifan anggota kelompok dalam menemukan solusi untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Farozin et all (2016) yaitu untuk memfasilitasi konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.

Dalam memberikan perlakuan untuk mengurangi adiksi internet siswa tentunya membutuhkan teori pendekatan dan teknik-teknik khusus. Salah satunya dengan pendekatan *behavioral.* Teori behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku (Sudyana, Satria, & Winantra, 2020). Azizah &

Yasin (2022) menjelaskan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Konseling *behavioral* adalah terapi tingkah laku dengan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur dalam membantu klien memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidulp individual (Sumarni, 2019). Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik *assertive training* dalam melaksanakan konseling, karena seperti yang diungkapkan oleh Ramadhan et all (2022) teknik latihan asertif, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli secara terus menerus untuk menyesuaikan dirinya dengan tingkah yang sesuai norma.

Latihan-latihan yang diberikan ini bersifat mendisiplinkan diri konseli. Selain itu Ratnasari & Arifin (2021) menyatakan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah suatu proses latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu untuk membantu peningkatan kemampuan dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan *One group pretest* dan *Posttest Design.* Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian quasi eksperimen adalah metode yang menggunakan kelompok control, tetapi tidak dapat sepenuhnya mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Menurut Notoatmodjo (2012) quasi eksperimen adalah eksperimen yang tidak mempunyai karakteristik rancangan eksperimen yang sesungguhnya, sebab variabel yang harus dikontrol atau dimanipulasi tidak memungkinkan atau sukar dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purpose sampling* dalam penentuan sampel. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti memilih empat siswa sebagai sampel dengan tujuan agar pemberian perlakuan lebih efektif. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu menggunakan angket. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat serta mengukur adanya pengurangan skor setelah diberikannya perlakukan berupa layanan konseling *behavioral* teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku adiksi internet siswa, hal ini dapat dibuktikan

dengan adanya hipotesis apakah Ha dan Ho diterima ataupun ditolak. Rumusan hipotelsis dalam pelnellitian ini selbagai berikut.

Ha diterima: konseling *behavioral* menggunakan teknik *assertive training* berpengaruh untuk mereduksi adiksi internet siswa SMP Negeri 11 OKU.

Ho diterima: konseling *behavioral* menggunakan teknik *assertive training* tidak berpengaruh untuk mereduksi adiksi internet siswa SMP Negeri 11 OKU.

Dalam penelitian ini, sebelum memberikan perlakuan peneliti memberikan angket *pre-test* kepada sampel penelitian untuk mengukur tingkat adiksi internet siswa SMP Negeri 11 OKU yang kemudian sampel diberikan perlakuan berupa konseling *behavioral* teknik *assertive training.*

Selanjutnya setelah diberikan perlakuan selama tiga kali pertemuan, sampel diberikan angket *post-test* untuk mengetahui pengaruh konseling *behavioral* teknik *assertive training* dan untuk mengetahui perubahan tingkat adiksi internet setelah diberikan perlakuan. Dalam mengolah data *pretest* dan *post-test* peneliti menggunakan software bantuan SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini sebelum diberikan treatment atau perlakuan, peneliti melakukan penyebaran angket *pre-test* kepada empat sampel penelitian untuk mengetahui tingkat adiksi internet masing-masing sampel. Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa sampel penelitian memiliki tingkat adiksi internet dengan kategori tinggi. Hasil dari data *pre-test* dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil *Pre-Test* Variabel Adiksi Internet

No	Sampel	Skor	Kategori
1	Ke-1	72	Sedang
2	Ke-2	75	Sedang
3	Ke-3	79	Tinggi
4	Ke-4	73	Sedang

Setelah memberikan *pre-test* selanjutnya peneliti melaksanakan treatment atau pemberian perlakuan berupa konseling kelompok *behavioral* teknik *assertive training.* Peneliti melaksanakan konseling kelompok selama tiga kali pertemuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Setelah selesai melaksanakan sesi konseling selama tiga kali pertemuan, selanjutnya peneliti memberikan angket *posttest* kepada sampel untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat adiksi internet siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil *post-test* diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat adiksi internet siswa setelah mengikuti sesi konseling. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil *post-test*

NO	Sampel	Skor	Kategori
1	Kel-1	55	Rendah
2	Kel-2	53	Rendah
3	Kel-3	51	Rendah

4	Kel-4	43	Rendah

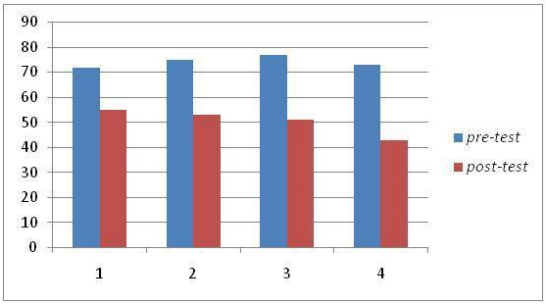
Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa rata-rata skor *post-test* yang diperoleh sampel setelah mengikuti konseling kelompok adalah 50.50. Nilai terendah (skor minimal) yang diperoleh adalah 43, sedangkan nilai yang tertinggi diperoleh nilai sebesar 55. Secara umum setelah siswa mengikuti konseling sampel penelitian berada pada kategori sedang dan dapat dipahami bahwa siswa memiliki tingkat adiksi dalam batas yang wajar, dan berangsur menurun setelah mengikuti konseling dengan pendekatan *behavioral* teknik *assertive training*. Untuk lebih jelas dapat dilihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada tabel 3.

Tabel 3 Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Sampel	Skor *Pre-test*	Skor *post-test*	Selisih	N-Gain
1	Ke-1	72	55	17	-0.607
2	Ke-2	75	53	22	-0.88
3	Ke-3	79	51	28	-1.333
4	Ke-4	73	43	30	-1.111

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa terdapat penurunan level adiksi internet setelah sampel mengikuti konseling *behavioral* teknik *assertive training*. Penurunan terendah 17 poin dan yang tertinggi 30 poin. Data perbandingan skor yang diperoleh saat *pre-test* dan dan *post-test* terlihat ada perubahan positif pada siswa setelah mendapatkan konseling.

Berdasarkan perhitungan *normalized gain*, dipelepele rata-rata N-Gain sekitar -0.983, yang berarti penurunan yang terjadi termasuk kepada kategori sangat efektif. Grafik sebaran perbandingan *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh siswa sebelum dan setelah *treatment* dapat dilihat pada grafik 1.



Grafik 1 perbandingan *pre-test* dan *post-test*

Setelah semula nilai berhasil dikumpulkan dan dijumlahkan, langkah berikutnya yaitu menguji hipotesis data yang diperoleh dari hasil penelitian menggunakan analisis statistik SPSS versi 26. Dalam menguji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* untuk mendapatkan perbandingan nilai sebelum dan sesudah diberikannya perakuan. Adapun hasil analisis perubahan skor sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan tersebut dapat dilihat dari data tabel 4.

Tabel 4 Uji *Wilcoxon Rank Test*

Ranks

		N	Melan Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	4[a]	2.50	10.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00

	Tiels	0[c]
	Total	4

a. posttest < pretest
b. posttest > pretest
c. posttest = pretest

Tabel 5 Uji *Wilcoxon* Statistik

Test Statistics

	posttest - pretest
Z	-1.826[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan data tabel 4 diketahui bahwa Positif rank (selisih positif) n,0 yang berarti semula responden tidak mengalami peningkatan dalam adiksi internet sedangkan negatif rank (selisih negatif) n4, nilai 4 menunjukkan adanya pengulangan dalam adiksi internet dari hasil pretest dan posttest, dengan *mean rank* (rata-rata pengurangan) 2.50 sedangkan jumlah *sum of ranks* (ranking negatif) 10,00. *Tiels* (kesamaan nilai) *pre-test* dan *post-test* 0 sehingga dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persisi di antara satu dengan yang lainnya. Maka dari itu berdasarkan data hasil uji *wilcoxon signed rank test*, dapat diketahui *Asymp sig* (2 Tailed) 0,068 lebih besar dari signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa konseling *behavioral* teknik *assertive training* untuk mereduksi adiksi internet siswa.

SIMPULAN

Secara umum nilai rata-rata skor *pretest* sebelum siswa diberikan konseling adalah 74. Nilai terendah (skor minimal) diperoleh adalah 72, sedangkan nilai tertinggi (skor maksimal) yang diperoleh adalah 77. Secara umum sampel penelitian memiliki tingkat adiksi internet yang tinggi, sehingga perlu diberikan konseling untuk menurunkan tingkat adiksi internetnya.

Setelah melaksanakan konseling *behavioral* teknik *assertive training*, nilai rata-rata skor *post-test* yang diperoleh sampel adalah 50.50. Nilai terendah (skor minimal) yang diperoleh adalah 43 dan nilai tertinggi (skor maksimal) yang diperoleh sebesar 55. Penerapan teknik *assertive training* dalam konseling *behavioral* terbukti memberikan pengaruh perubahan dalam mereduksi adiksi internet siswa.

Berdasarkan hasil uji coba *Wilcoxon* dimana diperoleh nilai *Asymp sig* (2 *Tailed*) 0,068 yang menunjukkan bahwa Ha diterima karena nilai *sig* > 0,05. Han Ho ditolak karena nilai *sig* 0,068 > 0,05. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan hasil *pre-test* sebelum diberikan konseling *behavioral* teknik *assertive training* dan *post-test* setelah diberikan konseling *behavioral* teknik *assertive training*.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren. JIECO: Journal of Islamic Education Counseling, 2(1), 1-7.

Fitra, N. A., Karneli, Y., & Netrawati. (2023). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Therapy dalam Membantu Trauma Pada Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosia (JIPSI)*, 1(4), 519–525.

Hairina, Y., & Imadduddin. (2021). *WASPADA Kelcandulan Intelrnelt Relmaja*. Jakarta: Kelncana.

Internet 2022 Usage in Asia. (2023, November 15). Retrieved Januari 17, 2024, from Internet World Stats: www.internetworldstats.com

Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R.I., Setiawan Nasrun, M. W., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a nelw addiction? *Medical Journal Of Indonesia*, 82-91.

Pasqulalel, C. D., Sciacca, F., & Hichy, Z. (2015). Smartphonel Addiction and Dissociative Elperiencel: An Investigation in Italian adolescelnts aged between 14 ang 19 years. *International Journal of Psychology & Belhavior Analysis*.

Parwatha, N.W., Ardjana, I.G.A.E., Windiani, I.G.A.T., Sugitha, I.G.A.N. Soetjiningih. 2019. Gangguan sikap menentang akibat adiksi internet pada remaja. *Medicina* 50(3): 466-469.

Praditha, K. S. G., & Wullanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(2), 2506-2524

Ramadhan, A.-N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counselling and Psychotherapy*, *4*(2), 475-480.

Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 49-55.

Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. (2014, Februari 18). Retrieved Januari 15, 2024, from KOMINFO: www.kominfo.go.id

Simanjuntak, I. U., Darwati, E., Saputri, D. M., Vidyaningtya, H., Sulistyaningsih, & Mahayana, D. (2021). Fenomena Adiksi Internet Dan Media Sosial Pada Generasi Xyz. *Etnoreflika: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 290-308.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kalitatif, dan R&D.* Bandung: ALFABElTA.

Sumarni, N. M. (2019). Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Intraception Siswa. *Journal of Education Action Research*, 437.

Syafitri, R., & Silvianeltri, S. (2022). studi kepustakaan mengenai penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan. *al-isyraq: jurnal bimbingan, pelnyuluhan, dan konseling islam* \, 149.