



---

**Studi Kasus Untuk Mengatasi Perilaku Fanatik Akibat Kecanduan Menonton Idol Kpop Pada Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Control***

Aprianda Febiola<sup>1</sup>, Halida<sup>2</sup>, Luhur Wicaksono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Tanjungpura Pontianak

Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: apriandafebiola339@gmail.com

**Abstrak**

Permasalahan pada penelitian ini adalah faktor dan dampak dari kecanduan menonton idol Kpop yang membuat peserta didik berperilaku fanatik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang terkena dampak dari kecanduan menonton idol Kpop sehingga membuat peserta didik berperilaku fanatik. Bentuk penelitian ini menggunakan studi kasus dengan metode deskriptif. Data dalam penelitian ini didapatkan melalui observasi dan wawancara sehingga ditemukan 3 subjek kasus yaitu FO, CF dan LM. Faktor yang menjadi penyebab 3 subjek kasus ini kecanduan dalam menonton idol Kpop karena tidak memiliki kesibukan saat di rumah sehingga aktivitas yang dilakukan hanya menonton saja, yang mengakibatkan ketiga subjek kasus kecanduan dan berujung tidak dapat mengatur perilakunya sendiri pada saat di sekolah. Faktor lainnya adalah orang tua subjek kasus yang juga menyukai idol Kpop. Perilaku fanatik yang ditunjukkan oleh 3 subjek kasus membuat mereka terlihat berbeda dari teman sekelasnya. 3 subjek kasus ini perlu mendapatkan bantuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*. Setelah diberikan layanan, 3 subjek kasus berhasil mengontrol dirinya dengan baik hingga dapat keluar dari permasalahan yang mereka rasakan.

**Kata Kunci:** Idol Kpop, Kecanduan, Perilaku Fanatik, *Self-Control*

---

**PENDAHULUAN**

Zaman yang terus berkembang membuat teknologi semakin canggih. Teknologi yang semakin canggih sangat membantu setiap individu dalam setiap kegiatan, salah satunya mencari informasi. Informasi semakin mudah didapatkan melalui berbagai macam sosial media yang ada. Ulya (2021) mengungkapkan pada umumnya dulu anak-anak selalu diminta untuk bermain di lapangan, akan tetapi saat ini orang tua lebih mempercayai anaknya untuk bermain *handphone* agar tetap berada di rumah dan belajar melalui *handphone*.

Namun teknologi tersebut banyak digunakan dengan salah oleh anak-anak khususnya anak remaja awal Monks dkk (2002) mengatakan bahwa remaja awal dengan batasan usia 12-15 tahun yang merupakan para peserta didik jenjang sekolah menengah pertama

(SMP). Disisi lain Hasanah (2013) mengungkapkan bahwa pada tahapan remaja cenderung ingin berusaha agar dapat melepaskan dirinya dari ikatan psikis orang tuanya dan pada tahapan ini pula individu berusaha untuk mencari jati diri dengan cara berekspresi, memikirkan dan melakukan apa yang mereka sukai.

Budaya pop Korea Selatan telah banyak mendapatkan kepopuleritasan dari berbagai negara salah satunya adalah Indonesia. Menurut Hidayati dan Indriana (2022) menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara ke empat yang memiliki penggemar Kpop terbanyak pada tahun 2010. Dengan adanya teknologi yang semakin unggul dapat mempermudah individu untuk mencari informasi di dalam maupun di luar negeri termasuk mencari informasi seputar Kpop.

Kim & Ryoo (dalam Choi, Meza & Park, 2014) mengatakan bahwa *"The term "Hallyu" (Korean wave) refers to the popularity of anything from Korean origin"*. Mengenai tentang *hallyu* atau penggemar Kpop, Tartila (2014) menganggap para penggemar selalu ingin bersatu bersama penggemar lainnya, dengan membentuk komunitas yang nantinya dapat digunakan dengan baik oleh mereka untuk berbagi informasi dan menikmati budaya Kpop bersama-sama. Sedangkan penggemar itu terbagi menjadi dua kelompok yang masing-masing memiliki khas Jeli Jenson (dalam Mahmud, 2015) mengungkapkan yaitu laki-laki menjadi penggemar yang terobsesi sedangkan wanita termasuk penggemar histeris, namun kedua tipe tersebut tetap saja dihantui dengan citra penyimpangan.

Kuo dkk (2022) menyatakan bahwa *"The recent rise of Kpop media and fan culture on the global scale invites academic attention to study and documents this phenomenon and its effects on the people who access"*. Terlebih lagi mengingat bahwa salah satu tujuan pendidikan adalah membantu para peserta didik agar mendapatkan perkembangan diri yang optimal dalam setiap diri individu, maka dari itu pengaruh idol Kpop pada peserta didik menjadi minat peneliti dalam penelitian ini.

Fenomena yang terjadi di SMPN 14 Pontianak yang dialami oleh 3 peserta didik perempuan yang berteman dengan sangat dekat ini menyukai *girl group* dan juga *boy group* Kpop. 3 peserta didik ini mulai menyukai Kpop dari tahun 2017 begitu banyak idol Kpop yang mereka sukai membuat mereka banyak menonton idol Kpop, mereka

seringkali menonton MV idol Kpop dan *reality show* yang diisi oleh idol Kpop kesukannya serta membeli aksesoris Kpop. Sama halnya dengan penelitian Lisa (2020) yang mengungkapkan bahwa idol Kpop memberikan efek yang buruk bagi remaja apalagi remaja sekolah seperti peniruan berlebihan, membuang waktu, uang, kesehatan mata terganggu, insomnia dan juga pelanggaran peraturan di sekolah.

Dari fenomena tersebut sudah seharusnya guru bimbingan dan konseling mengatasi masalah tersebut, sebagaimana seperti tujuan dari bimbingan dan konseling di SMP menurut PERMENDIKBUD No.111 Tahun 2014 yang menyatakan bahwa salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik agar mencapai kematangan dan kemandirian dalam dirinya.

Menurut Hermawati (2020) jika fenomena yang terjadi tidak diatasi maka akan menimbulkan dampak di sekolah seperti yang terjadi di MAN 1 Aceh. Belakangan sekolah tersebut terkena imbas dari mewabahnya *Korean pop* pada para siswa. Siswa menjadi begitu terobsesi dengan hal-hal yang berbau Korea sehingga membuat mereka tidak mengetahui tentang perkembangan budaya sendiri dan melanggar aturan sekolah karena menirukan idol Kpop di sekolah.

Maka peneliti memberikan bantuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* yang bertujuan agar peserta didik dapat mengatur waktunya dengan baik dan dapat melakukan aktivitas lain selain menonton idol Kpop serta sedikit demi sedikit mengurangi perilaku fanatiknya. Sama halnya dengan penelitian milik Utami dkk (2020) yang mengatasi permasalahan kecanduan menonton drama korea dengan menggunakan pendekatan behavior berupa teknik *self-control* yang berfokus pada kemampuan individu dalam menahan keinginannya untuk selalu menonton idol drama korea dan membawa kearah yang lebih positif.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan dengan dinamika kelompok dan memiliki tujuan yang sama. Sama halnya seperti Rusmana 2009 (dalam Rasimin & Hamdi, 2018:7) mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok

yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan memberikan kemudahan dalam aspek perkembangan dan pertumbuhan klien.

Pada layanan konseling kelompok yang diberikan terdapat teknik *self-control*. *Self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya pada situasi ada dan mampu mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Sejalan dengan pendapat (Ghufron dan Risnawati, 2020:21) *self-control* merupakan kemampuan individu untuk membaca situasi dan memiliki kemampuan untuk merancang, menyusun, mengatur maupun mengarahkan bentuk perilaku dalam diri yang dapat membawa perilaku ke arah positif terhadap situasi yang dirasakan, kontrol diri ini juga merupakan potensi seseorang yang dapat terus dikembangkan dan digunakan oleh diri sendiri selama masa hidupnya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan bentuk berupa studi kasus. Penelitian deskriptif dipilih guna memperoleh informasi mengenai faktor internal dan eksternal subjek kasus yang mengalami kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga membuatnya berperilaku fanatik. Menurut Sukmadinata (2011) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar”. sedangkan penelitian lain yaitu Ramadhan (2017) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Sesuai dengan namanya, jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi, dan penjelasan mengenai fenomena yang ada”.

Penelitian ini juga menggunakan bentuk studi kasus agar dapat digunakan untuk menganalisis data dengan menggunakan berbagai sumber bukti yang berkenaan dengan kasus yang diangkat. Sumber bukti didapatkan melalui observasi dan wawancara kepada subjek kasus itu sendiri, guru BK dan teman sekelas subjek kasus. (Tohirin, 2012:19) menyatakan bahwa “Studi kasus adalah pengujian intensif menggunakan berbagai sumber bukti terhadap suatu entitas tunggal yang dibatasi oleh ruang dan waktu”. Sedangkan (Sukmadinata, 2010:77) menyatakan bahwa studi kasus merupakan metode untuk menghimpun dan menganalisis data berkenaan dengan sesuatu kasus.

Adapun tahapan yang harus dilalui dalam penelitian ini sesuai dengan syarat penyusunan studi kasus dalam Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak yaitu;

1. Identifikasi masalah
2. Diagnosis
3. Prognosis
4. *Treatment*
5. Evaluasi dan tindak lanjut

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dalam bab ini dijelaskan mengenai hasil dari penelitian yang terdiri dari subjek kasus I, subjek kasus II, dan subjek kasus III. Adapun pihak-pihak yang dijadikan sumber data yang dapat memberikan informasi tentang masalah yang diteliti yaitu guru bimbingan dan konseling SMPN 14 Pontianak serta peserta didik yang berada di kelas yang sama dengan subjek kasus yaitu SSA dan SST.

#### **1. Identifikasi Masalah**

##### a. Subjek kasus I

##### 1) Biodata subjek kasus

Nama (Inisial)	: FO
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Pontianak, 11 Oktober 2009
Anak ke	: 4 (Empat)
Usia	: 14 Tahun
Agama	: Islam
Kelas	: VII B
Hobi	: Membaca dan Menulis
Cita-cita	: Pramugari
Alamat	: Jalan Tanjung Raya 1, No.26

##### 2) Identitas kedua orang tua

##### a) Ayah

Nama inisial	: K (Alm)
Alamat	: -
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Pensiunan

b) Ibu

Nama inisial : Z

Alamat : Jalan Tanjung Raya 1, No. 26

Agama : Islam

Pekerjaan : Karyawan Swasta

3) Latar belakang keluarga

Subjek kasus merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara. Ayah subjek kasus telah lama meninggal dunia sehingga subjek kasus hanya tinggal bersama Ibu dan Kakaknya. Meskipun demikian, subjek kasus selalu mendapatkan kasih sayang penuh dari Ibu dan Kakak-kakaknya saat di rumah. Ibu subjek kasus selalu mendukung subjek kasus dalam menyukai idol Kpop, dukungan yang diberikan seperti berupa membelikan subjek kasus begitu banyak *photocard* dan juga album idol Kpop kesukaan subjek kasus serta boneka idol Kpop.

4) Hubungan subjek kasus dengan guru

Subjek kasus merupakan salah satu siswi yang berperilaku pendiam saat di dalam kelas. Namun subjek kasus memiliki teman dekat di dalam kelas yaitu LM dan juga CF.

5) Keadaan belajar

Subjek kasus selalu mengumpulkan tugas tepat waktu dan tidak ada hambatan mengenai nilainya, namun untuk belajar kelompok atau kerja kelompok subjek kasus sedikit lambat karena tidak mampu bergaul dengan cepat pada kelompoknya jika tidak ada teman dekatnya LM dan juga CF di kelompok tersebut.

6) Informasi dari sumber lain

Menurut SST dan juga SSA subjek kasus merupakan teman sekelas yang jarang sekali berbicara, subjek kasus hanya ribut ketika bersama teman dekatnya yaitu LM dan juga CF. Saat bersama teman dekatnya subjek kasus selalu membahas mengenai idol Kpop dan sering kali mempamerkan aksesoris Kpop di dalam kelas yang membuat sebagian teman di kelas merasa iri.

b. Subjek kasus II

1) Biodata subjek kasus

Nama (Inisial) : CF  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat dan Tanggal Lahir : Pontianak, 26 September 2009  
Anak ke : 1 (Satu)  
Usia : 14 Tahun  
Agama : Islam  
Kelas : VII B  
Hobi : Menyanyi  
Cita-cita : Psikolog  
Alamat : Jalan Tanjung Raya 1, Gg. Sampang

2) Identitas kedua orang tua

a) Ayah

Nama inisial : C  
Alamat : Jalan Tanjung Raya 1, Gg. Sampang  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Pegawai Swasta

b) Ibu

Nama inisial : M  
Alamat : Jalan Tanjung Raya 1, Gg. Sampang  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Guru

3) Latar belakang keluarga

Subjek kasus merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Subjek kasus memiliki anggota keluarga yang lengkap dan memiliki keluarga yang hangat. Ayah subjek kasus merupakan salah satu pegawai swasta dan Ibu subjek kasus bekerja sebagai guru. Kedua orang tua subjek kasus mengetahui bahwa subjek kasus sangat menyukai idol Kpop sejak lama. Ibu subjek kasus juga merupakan penggemar idol Kpop yang menjadikan subjek kasus juga sangat dekat kepada ibunya. Subjek kasus begitu di dukung dalam menyukai idol Kpop. Orang tua subjek kasus juga tidak merasa masalah untuk membelikan

subjek kasus sepatu yang sama seperti idol Kpop kesukaannya dengan harga jutaan rupiah.

4) Hubungan subjek kasus dengan guru

Subjek kasus merupakan siswi yang periang dan selalu aktif di dalam kelas. Subjek kasus juga merupakan peserta didik yang dapat bergaul dengan baik dan memiliki sopan santun yang baik. Namun peserta didik merupakan orang yang mudah tersinggung.

5) Keadaan belajar

Subjek kasus merupakan siswa yang selalu mengumpulkan tugas tepat waktu dan mampu bergaul dengan setiap teman di dalam kelas dengan baik sehingga ketika diberikan tugas kerja kelompok, subjek kasus tidak terkendala akan hal tersebut.

6) Informasi dari sumber lain

Menurut SSA dan juga SST, subjek kasus sering kali bernyanyi di dalam kelas dan sering berbincang-bincang dengan teman sekelas. Namun subjek kasus merupakan orang yang mudah marah ketika idol Kpop kesukaannya di hujat, sehingga hal tersebut dapat membuat pertikaian di dalam kelas

c) Subjek kasus III

1) Biodata subjek kasus

Nama (Inisial)	: LM
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bogor, 02 November 2009
Anak ke	: 3 (Tiga)
Usia	: 14 Tahun
Agama	: Islam
Kelas	: VII B
Hobi	: Memasak
Cita-cita	: Dokter
Alamat	: Jalan Perum 4

2) Identitas kedua orang tua

a) Ayah

Nama inisial : D

Alamat : Kota Bogor  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Pegawai kantor

b) Ibu

Nama inisial : EVI  
Alamat : Jalan Perum 4  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Wirausaha

### 3) Latar belakang keluarga

Subjek kasus merupakan salah satu siswi kelas VIIB di SMPN 14 Pontianak yang merupakan anak ke-3 dari 4 bersaudara. Ayahnya merupakan pegawai salah satu kantor di Bogor sedangkan ibunya berjualan. Ayah dan Ibu subjek kasus telah lama bercerai namun subjek sangat dekat dengan Ibundanya yang juga merupakan salah satu penggemar idol Kpop, akan tetapi Ibu subjek sangat sibuk sehingga jarang menemani subjek untuk sekedar bercerita ataupun makan bersama. Dibalik itu, Ibu subjek kasus selalu mendukung subjek kasus untuk menggemari idol Kpop dengan membelikan subjek kasus baju seperti kemeja dan kaos yang sama dengan idol kesukaan subjek kasus yaitu NCT dan juga Treasure. Subjek juga memiliki kamar pribadi yang dapat menjadi tempat nyaman saat berada di rumah.

### 4) Hubungan subjek kasus dengan guru

Berdasarkan keterangan dari guru, subjek kasus merupakan anak yang sopan dan juga dapat bergaul dengan baik saat di kelas. Hanya saja subjek kasus sering kali diam-diam bermain *handphone* pada saat di kelas.

### 5) Keadaan belajar

Subjek kasus merupakan salah satu peserta didik yang sering kali mengumpulkan tugas tepat waktu dan memiliki nilai yang tidak terlalu rendah, hanya saja subjek kasus mengakui bahwa dirinya jarang kali belajar karena lebih sering menggunakan waktunya untuk bermain *handphone* dan menonton idol Kpop kesukaannya.

### 6) Informasi dari sumber lain

Informasi sumber lain di dapatkan melalui teman sekelas subjek kasus yaitu SSA dan SST. Mereka kompak menyatakan bahwa subjek kasus sangat

berteman dekat dengan FO dan juga CF yang merupakan penggemar idol Kpop. SST dan juga SSA juga menyatakan bahwa saat tidak ada guru di dalam kelas subjek kasus sering kali melihat *handphone* untuk mengecek informasi terbaru mengenai idol Kpop kesukaannya.

## 2. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah untuk mencari faktor yang menjadi penyebabnya masalah yang dialami oleh subjek kasus. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang diperoleh dari hasil identifikasi. Terdapat faktor internal dan juga eksternal dari masing-masing subjek kasus sebagai berikut;

Tabel 1 Faktor internal dan faktor eksternal

No	Faktor internal	Faktor eksternal
1.	Rasa suka terhadap idol Kpop	Memiliki seorang ibu yang juga menyukai idol Kpop
2.	Tertarik dengan dance dan suara idol Kpop	Orang tua tidak membatasi waktu bermain hp anak
3.	Tertarik visual idol Kpop	Memiliki teman dekat yang juga menyukai idol Kpop
4.	Merasa nyaman saat berteman sesama pencinta Kpop	Orang tua mendukung subjek untuk menjadi penggemar Kpop
5.	Merasa kesepian	Tidak memiliki jam tidur yang teratur

Maka dapat disimpulkan bahwa penyebab subjek kasus I, II, dan III menjadi kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga membuatnya berperilaku fanatik adalah rasa sukanya terhadap idol Kpop, tidak dapat mengontrol diri, memiliki teman dekat yang juga menyukai idol Kpop dan orang tua yang mendukung mereka serta memfasilitasi subjek kasus menjadi penggemar.

## 3. Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebabnya berdasarkan hasil diagnosis di atas maka alternatif yang akan diberikan untuk membantu subjek kasus I, II, dan III secara bertahap dan berlanjut untuk mengatasi kecanduan subjek kasus dalam menonton idol Kpop yang membuatnya berperilaku fanatik di sekolah adalah memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral yang menggunakan teknik *self-control* dengan tujuan agar subjek kasus dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam mengambil tindakan. Teknik *self-control* juga diberikan

dengan tujuan agar dapat mengajarkan klien atau subjek kasus untuk berpikir sebelum bertindak dan kedepannya dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri.

#### **4. Treatment**

Pada tahap ini dilaksanakan alternatif bantuan yang sebelumnya dirumuskan dalam prognosis, maka dalam treatment akan diambil tindakan dengan menanamkan teknik *self-control* pada klien dengan bentuk layanan konseling kelompok.

##### **a. Pertemuan pertama**

Pertemuan pertama diadakan pada hari Senin 17 April 2023 pukul 12.40 WIB.

Pada treatment pertama ini dijabarkan sebagai berikut;

- 1) Pendekatan dengan cara, sebagai berikut
  - a) Menyambut subjek kasus dengan hangat
  - b) Mempersilahkan subjek kasus untuk duduk
  - c) Menanyakan kabar subjek kasus
- 2) Menjelaskan mengenai layanan yang akan diberikan
- 3) Menanyakan kesiapan subjek kasus untuk mengikuti konseling kelompok
- 4) Menyepakati topik yang akan di bahas dalam konseling kelompok bersama seluruh anggota kelompok
- 5) Membangun hubungan baik dengan cara menanyakan idol Kpop kesukaan subjek kasus
- 6) Memusatkan perhatian penuh pada subjek kasus
- 7) Menanyakan alasan mengapa subjek kasus sangat menyukai idol Kpop
- 8) Memahami keadaan subjek kasus
- 9) Menanyakan mengenai interaksi subjek kasus dengan teman sekelas
- 10) Mengakhiri dan berdiskusi mengenai pertemuan selanjutnya. Serta mendapatkan hasil pertemuan selanjutnya yaitu pada tanggal 09 Mei 2023 pukul 12.40 WIB di taman SMPN 14 Pontianak.

##### **b. Pertemuan kedua**

Pertemuan kedua diadakan pada hari Selasa 09 Mei 2023 pukul 12.40 WIB di taman SMPN 14 Pontianak.

- 1) Membangun hubungan baik dengan subjek kasus
  - a) Mengucapkan salam dan mempersilahkan subjek untuk duduk

- b) Membuka pembicaraan dengan pertanyaan-pertanyaan ringan seperti menanyakan kabar subjek kasus
  - 2) Menanyakan kesiapan pada subjek kasus
  - 3) Memusatkan perhatian penuh pada subjek kasus
  - 4) Menanyakan yang dirasakan subjek kasus terhadap idol Kpop
  - 5) Menanyakan aktivitas apa saja yang dilakukan selain menonton idol Kpop
  - 6) Menanyakan durasi menonton idol Kpop
  - 7) Menanyakan alasan mengenai subjek kasus yang begitu setia menjadi penggemar idol Kpop (faktor penyebab subjek menyukai idol Kpop)
  - 8) Berdiskusi mengenai dampak yang dirasakan subjek kasus selama menjadi kpopers atau penggemar idol Kpop
  - 9) Subjek kasus II (CF) merasa bahwa tidak ada dampak buruk yang ditimbulkan dari menonton idol Kpop
  - 10) Subjek kasus I (FO) menjelaskan kemungkinan-kemungkinan dampak yang dapat terjadi
  - 11) Bersama-sama menyeleksi masalah pokok subjek kasus yang akan diselesaikan atau dipecahkan dan terdapat hasil;
    - a) Sulit untuk mengontrol emosi ketika teman mengolok-olok idol Kpop kesukaannya dan berujung mengalami pertikaian
    - b) Waktu belajar di rumah berkurang karena keasikan menonton idol Kpop
    - c) Jam tidur berkurang karena menonton idol Kpop hingga larut malam
    - d) Sulit merasa nyaman berteman dengan teman nonkpopers
  - 12) Mengakhiri dan menyepakati pertemuan ketiga secara bersama-sama dan pertemuan selanjutnya akan diadakan pada hari kamis 11 mei 2023 pukul 13.00 WIB di taman SMPN 14 Pontianak.
- c. Pertemuan ketiga
- Pertemuan ketiga diadakan pada hari Kamis 11 Mei 2023 pukul 13.00 WIB di SMPN 14 Pontianak.
- 1) Membangun hubungan baik dengan subjek kasus
  - 2) Peneliti menjelaskan dan berdiskusi mengenai bahaya kecanduan idol Kpop dan manfaat penggemar tidak kecanduan dalam menonton idol KPop bersama seluruh anggota
    - a) Kecanduan idol Kpop

Penggemar idol Kpop yang memiliki perkembangan untuk melihat, mendengarkan dan membaca serta mempelajari mengenai kehidupan idolnya maka mereka akan terobsesi pada idol tersebut dan akan semakin tertarik dengan kehidupan pribadi idolnya.

b) Dampak kecanduan idol Kpop

Dampak yang akan dirasakan oleh penggemar yang telah kecanduan idol Kpop tidak lain dan tidak bukan adalah berperilaku fanatik dan juga sering kali berhalusinasi memiliki kehidupan yang sama dengan idol Kpop. Jika halusinasi tersebut tidak dapat dikontrol dengan baik, maka akan membuat penggemar tersebut mengalami penghambatan dalam hidupnya dalam memperoleh bagian yang lebih baik.

c) Berdiskusi mengenai manfaat penggemar yang tidak kecanduan dalam menonton

d) Menyimpulkan manfaat penggemar idol Kpop tidak kecanduan dalam menonton idol Kpop

Penggemar yang dapat mengontrol waktunya dalam menonton idol Kpop sehingga tidak terkena dampak kecanduan juga memberikan manfaat yang baik seperti dapat melakukan aktivitas lain selain menonton, dapat mengaktualisasikan diri, dan dapat menjadikan idol Kpop sebagai motivasi untuk maju bukan hanya sekedar berhalusinasi semata.

3) Peneliti memberikan cara-cara untuk subjek kasus keluar dari dampak idol Kpop yaitu dengan menerapkan *self-control* pada dirinya;

a) *Self-control*

*Self-control* ini merupakan teknik yang harus ada pada diri individu agar setiap individu dapat mengontrol dirinya dengan baik terhadap stimulus yang dirasakannya. *Self-control* juga merupakan kemampuan diri untuk mengontrol emosi, keinginan dan perilaku. Disisi lain *self-control* dapat berguna untuk mengantisipasi individu dalam sebuah permasalahan.

b) Tips *self-control*

Sebelum mengendalikan *self-control*, individu harus memiliki prinsip-prinsip seperti berikut; (1) prinsip kemoralan; (2) prinsip kesadaran; (3) prinsip perenungan; (4) prinsip kesabaran; (5) prinsip pengalihan

perhatian. Dari prinsip-prinsip di atas maka tersusunlah beberapa tips untuk melakukan *self-control* sebagai berikut;

- (1) Seperti ketika teman merendahkan sesuatu yang kita sukai, maka kita harus mampu menahan emosi tersebut dengan cara bersabar, renungkan apakah ada yang salah dengan yang kita sukai namun jika emosi itu tetap bergejolak maka alihkan perhatian dengan pergi meninggalkan teman tersebut atau melakukan aktivitas lainnya.
- (2) Ketika tidak dapat mengontrol tindakan seperti sudah menjadi kebiasaan dalam menonton idol Kpop. Maka bisa di coba dengan renungkan terlebih dahulu apa pentingnya aktivitas tersebut jika terus menerus dilakukan, mencari aktivitas lain yang lebih bermanfaat, dan lakukan secara terus menerus maka lambat laun kebiasaan yang buruk tersebut akan berubah.
- 4) Berdiskusi mengenai tujuan dari *self-control* pada kehidupan sehari-hari
- 5) Subjek kasus harus memegang prinsip-prinsip *self-control* yang sebelumnya telah dibicarakan. Meminta subjek kasus agar mampu menanamkan *self-control* pada dirinya.
- 6) Merangkum jawaban subjek kasus mengenai tujuan dari penerapan *self-control*, mendapatkan hasil sebagai berikut;
  - a) Agar kedepannya dapat melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat selain menonton idol Kpop
  - b) Lebih sadar akan aturan sekolah sehingga tidak membawa aksesoris Kpop ke sekolah
  - c) Saat di sekolah lebih fokus untuk belajar dan bergaul dengan teman sekelas
  - d) Dapat menghindari pertikaian lagi yang berhubungan dengan idol Kpop
- 7) Berdiskusi dengan seluruh anggota untuk mencari aktivitas yang dapat mereka lakukan di rumah selain menonton idol Kpop
- 8) Subjek kasus III (LM) tidak setuju untuk melakukan aktivitas lainnya karena subjek kasus III merasa bahwa tidak ada salahnya menonton idol Kpop
- 9) Subjek kasus I (FO) memiliki saran bahwa mengurangi waktu menonton dan melatih pikiran untuk menjadi lebih sabar dengan menggantikan tontonan

yang biasanya menonton idol Kpop menjadi menonton chanel youtube sisi terang ataupun satu persen yang dapat membangun pola pikir yang baik.

10) Subjek kasus III (LM) menyetujui saran dari subjek kasus I (FO)

11) Pengakhiran dengan menyepakati bersama pertemuan selanjutnya yaitu hari Jumat 16 Mei pukul 09.00 WIB di taman SMPN 14 Pontianak

d. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat diadakan pada hari Jumat 16 Mei pukul 09.00 WIB di taman SMPN 14 Pontianak.

1) Membangun hubungan baik

2) Menanyakan kabar subjek kasus

3) menanyakan kendala apa saja yang dialami oleh subjek kasus selama menerapkan *self-control* dalam kehidupan sehari-harinya

a) Kendala yang dirasakan subjek kasus III (LM) adalah menahan diri untuk tidak menonton idol Kpop terlalu lama

b) Kendala dirasakan subjek kasus II (CF) adalah mencari aktivitas lain selain menonton idol Kpop karena menurut CF aktivitas lainnya sangat membosankan untuk diterapkan. Subjek kasus III (LM) memberikan saran agar mereka bermain badminton bersama disore hari agar ketika malam hari mereka merasa kelelahan dan tidur lebih awal. Subjek kasus II (CF) antusias dengan saran subjek kasus III (LM) dan menyetujui saran tersebut.

c) Kendala yang dirasakan oleh subjek kasus I (FO) adalah masih merasa ragu untuk bergabung dengan teman-teman lainnya, akan tetapi subjek kasus I (FO) akan terus berusaha untuk bergaul dengan teman-teman lainnya di dalam kelas

4) terdapat perubahan yang dirasakan oleh subjek kasus

5) pada pertemuan keempat subjek kasus menyampaikan bahwa subjek sudah memiliki kesibukan lain untuk mengalihkan pikirannya agar tidak menonton idol Kpop seperti

a) membaca buku

b) menulis buku harian

c) menonton televisi bersama keluarga

d) bermain *badminton* di sore hari

6) pada pertemuan keempat subjek kasus menjadi pribadi yang lebih produktif dan dapat berbicara dengan baik mengenai aktivitas yang di lakukannya selain menonton idol Kpop. Pada pertemuan keempat ini pula subjek kasus mengakui lebih dekat dengan teman-teman di kelasnya dan dapat bergaul dengan baik tanpa memilih apakah teman tersebut menyukai idol Kpop juga atau tidak. Subjek kasus juga mengakui bahwa mereka akan terus berusaha untuk menjadi lebih baik lagi dan menerapkan *self-control* pada dirinya di kehidupan sehari-hari secara optimal. Maka proses konseling ini dianggap telah berakhir.

## **5. Evaluasi dan Tindak Lanjut**

Pada tahap ini melihat sejauh mana keberhasilan bantuan yang diberikan terhadap subjek kasus. Maka peneliti melakukan evaluasi terhadap perilaku subjek kasus di sekolah.

### **a. Wawancara dengan guru BK**

Guru BK mengatakan bahwa telah terjadi perubahan pada diri FO, LM maupun CF. Guru BK SMPN 14 mengatakan bahwa FO sudah mulai bergaul dengan teman-temannya di dalam kelas, LM tidak lagi sering merasa ngantuk dan juga sudah tidak pernah membawa handphonenya ke sekolah. Sedangkan CF sudah dapat mengontrol emosi dan tindakannya ketika temannya menyinggung idol Kpop kesukaannya.

### **b. Wawancara dengan teman sekelas subjek kasus**

Berdasarkan hasil wawancara dengan 2 teman sekelas subjek kasus, SSA mengatakan:

Subjek kasus yaitu FO, LM dan juga CF yang dulunya selalu bersama-sama sekarang sudah bisa menerima teman lain untuk ikut bergaul dengan mereka tidak seperti dulu mereka selalu bertiga dan juga LM dan CF yang sering kali emosi saat idol Kpopnya di hujat, saat ini LM dan CF lebih biasa saja akan hal itu.

Sedangkan SST mengatakan:

Menurut SST subjek kasus yaitu FO, LM dan juga CF sudah tidak pernah lagi mempamerkan aksesoris Kpop yang mereka miliki. Sementara itu CF sudah tidak pernah menyanyikan lagu Kpop sesering dulu dan FO juga tidak

sependiam dulu serta tidak malu-malu lagi saat berbicara dengan teman lainnya yang ada di kelas.

c. Wawancara subjek kasus

Berikut hasil evaluasi dengan subjek kasus yaitu FO, LM dan juga CF. FO menyatakan bahwa;

Lebih merasa nyaman ketika dapat bergaul dengan seluruh teman yang ada di kelas, akan sedikit sulit rasanya untuk menghilangkan aktivitas menonton idol Kpop yang sering kali di lakukan dimanapun dan kapanpun. Memang tidak baik memilih-milih teman dan hanya berteman dengan yang suka idol Kpop saja karena teman lainnya yang tidak menyukai idol Kpop juga sama menyenangkan.

LM menyatakan:

Masih sering menonton idol Kpop namun di iringi dengan menonton teka teki dunia dan analisis detektif jadi waktu menonton idol Kpop sudah mulai sangat berkurang jauh dari sebelumnya. Dengan mengurangi waktu menonton idol Kpop LM menjadi merasa senang karena dapat mengetahui lebih banyak hal karena menonton video youtube yang LM rasa dapat mengasah kecerdasannya.

CF menyatakan:

CF merasa tips *self-control* yang diberikan oleh peneliti membuat CF terhindar dari beberapa masalah yang bersumber dari emosinya sendiri. Semenjak pertemuan konseling ketiga CF mengaku sering kali memikirkan terlebih dahulu sebelum bertindak dan melakukan aktivitas karena CF takut aktivitas yang dilakukan tidak berguna. CF juga menyatakan bahwa *self-control* dapat membuatnya merasa lebih nyaman dan dapat bergaul dengan baik bersama teman-teman di kelas.

Dari hasil evaluasi didapatkan hasil yang optimal. Seperti subjek kasus sudah mampu mengontrol emosinya ketika idol Kpop kesukaannya dihujat oleh teman-temannya, tidak histeris lagi kepada idol Kpop, mampu mengurangi waktu menonton idol Kpop dan tidak membawa aksesoris Kpop ke sekolah. Maka bantuan yang diberikan dinyatakan telah selesai dan berhasil membantu para subjek kasus yang mendapatkan bantuan dari peneliti berupa pemberian layanan konseling kelompok.

## **Pembahasan**

Berperilaku fanatik yang diakibatkan kecanduan menonton idol Kpop merupakan dampak yang dapat merugikan peserta didik di sekolah. Berdasarkan hasil identifikasi masalah menggunakan alat pengumpul data yang merupakan panduan observasi dan panduan wawancara di dapatkan bahwa 3 subjek kasus yang mengalami masalah kecanduan menonton idol Kpop dan berperilaku fanatik di sekolah adalah karena kurangnya kontrol diri pada diri subjek kasus.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang mendorong subjek kasus menjadi kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga berujung pada timbulnya perilaku fanatik di sekolah, yaitu seperti;

Tabel 2. Faktor internal dan eksternal subjek kasus I, II, dan III

No	Subjek kasus	Faktor internal	Faktor eksternal
1.	Subjek kasus I (FO)	1. Menyukai suara idol Kpop 2. Merasa tidak nyaman jika berteman dengan yang bukan kpopers 3. Merasa nyam jika berada di lingkungan penggemar Kpop 4. Emosi bahagia terdorong ketika melihat idol Kpop 5. Merasa kesepian	1. Memiliki seorang ibu yang mendukung subjek menjadi penggemar 2. Memiliki teman yang juga menyukai idol Kpop 3. Diberikan fasilitas untuk menjadi penggemar seperti membelikan aksesoris Kpop 4. Tidak memiliki aktivitas rutin di rumah
2.	Subjek kasus II (CF)	1. Menyukai lagu dan dance Kpop 2. Meyukai kekompakan idol Kpop di dalam video 3. Menyukai paras tampan idol Kpop 4. Memiliki emsosi yang tidak stabil	1. Ibu subjek merupakan penggemar Kpop 2. Memiliki sepupu yang juga menyukai idol Kpop 3. Dikelilingi oleh teman yang menyukai Kpop 4. Ibu subjek sering kali memanjakan subjek dengan membelikan berbagai aksesoris Kpop
3.	Subjek kasus III (LM)	1. Menyukai perilaku idol Kpo 2. Menyukai lagu dan dance Kpop 3. Menyukai visual unik yang dimiliki idol Kpop	1. Ibu subjek merupakan penggemar KPop 2. Sering dibelikan aksesori Kpop oleh Ibunya 3. Orang tua subjek tidak pernah membatasi waktu bermain handphone 4. Memiliki kamar pribadi 5. Kurangnya perhatian dari orang tua

Kecanduan menonton idol Kpop sama halnya dengan kecanduan menonton pada anak yang juga memiliki beberapa faktor pendorong kecanduan menonton seperti kurangnya kontrol dari orang tua, kurangnya perhatian dari orang terdekat, kurangnya anak berinteraksi dengan orang sekitar, dan juga keinginan yang belum terpenuhi pada diri individu (Ulya dkk, 2021).

Subjek kasus I, II, dan III tidak dapat mengontrol diri untuk membatasi jam menonton, kesulitan mengontrol emosi di saat idol Kpop kesukaannya dicaci-maki oleh teman sekelas dan fanatik dengan Kpop. Sementara itu mereka juga kesulitan untuk bergaul dengan teman yang tidak menyukai idol Kpop dan para subjek kasus selalu mendapat dukungan oleh orang tuanya yang juga menyukai idol Kpop. Orang tua subjek kasus mendukung subjek kasus untuk mengidolakan idol Kpop dengan cara memberikan aksesoris Kpop kepada subjek kasus yang membuat subjek kasus semakin tergila-gila dengan idol Kpop tanpa mengenal Batasan.

Widyari (2011) menyatakan bahwa kontrol diri sangat diperlukan bagi setiap orang, terutama bagi seorang remaja awal. Usia remaja adalah usia dimana individu sedang mencari identitas diri sebagai salah satu tugas perkembangannya. Sehingga apabila memiliki kontrol diri yang rendah, dikhawatirkan remaja tersebut akan mengalami krisis identitas diri dan memiliki kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang bersifat negatif. Kurangnya kontrol diri pada peserta didik yang kecanduan menonton idol Kpop dan berperilaku fanatik membuat peneliti memilih untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* pada peserta didik yang menjadi subjek.

Menurut Ghufro dan Risnawati (2020:21) kontrol diri atau *self-control* merupakan kemampuan individu untuk membaca situasi dan memiliki kemampuan untuk merancang, menyusun, mengatur maupun mengarahkan bentuk perilaku dalam diri yang dapat membawa perilaku ke arah positif terhadap situasi yang dirasakan, kontrol diri ini juga merupakan potensi seseorang yang dapat terus dikembangkan dan digunakan oleh diri sendiri selama masa hidupnya. Pentingnya mampu mengontrol diri dalam kehidupan sehari-hari untuk mengantisipasi terjadinya masalah, menanggapi permasalahan dengan baik dan juga menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan akal pikiran yang sehat tanpa terbalut emosi. Sejalan dengan penelitian diatas yang mengartikan *self-control* sebagai kemampuan individu dalam mengelola situasi dengan baik.

Dengan pemberian bantuan yang dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan menghasilkan perubahan yang positif pada subjek kasus I, II, dan III. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut;

Tabel 3. Hasil layanan konseling kelompok

Subjek kasus I (FO)	Subjek kasus II (CF)	Subjek kasus III (LM)
1. Dapat bergaul dengan seluruh teman di kelas	1. Tidak mudah marah	1. Tidak mengantuk saat di kelas
2. Tidak membawa aksesoris Kpop ke sekolah	2. Dapat mengontrol diri ketika teman sekelas menggunakan idol Kpop kesukaannya sebagai bahan candaan	2. Tidak megajak teman untuk menonton idol Kpop di dalam kelas
3. Tidak menonton idol Kpop di dalam kelas	3. Tidak menonton idol Kpop di kelas	3. Tidak menonton idol Kpop di dalam kelas
	4. Tidak bernyanyi Kpop di dalam kelas	4. Tidak bermain hp di saat jam pelajaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* merupakan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi peserta didik yang berperilaku fanatik yang diakibatkan kecanduannya peserta didik dalam menonton idol Kpop. Terdapat 3 subjek kasus dalam penelitian ini dengan permasalahan yang berbeda-beda dan latar belakang individu yang berbeda-beda namun memiliki penyebab masalah yang sama yaitu dampak dari kecanduan menonton idol Kpop.

Subjek kasus I (FO). Faktor penyebab FO kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga membuatnya berperilaku fanatik di sekolah, sebagai berikut; tidak dapat mengontrol waktu menonton, sangat menyukai visual idol Kpop, aktivitas lain selain menonton adalah membaca dan juga menulis buku harian di kamar tanpa memiliki interaksi dengan orang lain selain keluarga di rumah, orang tua mendukung FO untuk menjadi penggemar idol Kpop dengan membelikan begitu banyak *photocard* dan aksesoris Kpop, rasa nyaman FO terhadap teman yang juga menyukai idol Kpop. Dampak yang di rasakan subjek kasus I kesulitan dalam mendapatkan teman, merasa takut dikeramaian, sulit untuk berkomunikasi dengan seluruh teman yang ada di dalam kelas dengan baik dan namanya tertera di buku kasus karena membawa begitu banyak aksesoris Kpop ke sekolah. Setelah diberikan bantuan FO dapat bergaul dengan baik

dengan teman sekelasnya tanpa memandang apakah temannya juga menyukai idol Kpop juga atau tidak. Serta FO tidak lagi membawa aksesoris Kpop ke sekolah.

Subjek kasus II (CF). Faktor penyebab CF kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga membuatnya berperilaku fanatik saat di sekolah, sebagai berikut: memiliki sepupu dekat yang juga menyukai idol Kpop, ibu CF juga menyukai idol Kpop. CF memiliki rasa penasaran berlebih terhadap idol Kpop, ibu dan Ayah CF mendukung CF menjadi penggemar idol Kpop dengan cara memberikan berbagai aksesoris Kpop, termasuk membelikan CF sepatu dengan harga jutaan rupiah agar sama dengan idol Kpop kesukaannya. Dampak yang dirasakan CF adalah sering kali berkelahi dengan teman sekelas perkara Kpop, merasa kesal dan marah di kelas saat teman-temannya mengejek Kpop kesukaannya, kesulitan dalam mengontrol emosi, sering ditegur guru karena sering kali bernyanyi dan sering di ejek teman sekelas karena menyukai Kpop. Setelah diberikan bantuan CF sudah dapat mengontrol emosinya pada saat idol Kpop kesukaannya dihina oleh temannya dan dapat mengontrol waktu bernyanyinya pada saat di sekolah.

Subjek kasus III (LM). Faktor penyebab LM kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga membuatnya berperilaku fanatik di sekolah, sebagai berikut; Ibunya yang menyukai idol Kpop, tidak dapat mengontrol waktu menonton, memiliki teman yang menyukai idol Kpop di sekolah maupun di rumah, membawa *handphone* ke sekolah, sangat menyukai perilaku lucu idol Kpop. Dampak yang dirasakan LM adalah sering kali merasa mengantuk saat di kelas karena menonton idol Kpop hingga larut malam, tidak fokus dalam belajar, dan *handphone* hampir disita oleh guru. Setelah diberikan bantuan LM sudah dapat mengontrol waktu menonton idol Kpop sehingga membuatnya tidak merasa mengantuk di sekolah, tidak membawa *handphone* ke sekolah dan emosi LM dapat dikontrol dengan baik.

Berdasarkan kesimpulan diatas upaya pengentasan masalah peserta didik yang kecanduan dalam menonton idol Kpop sehingga membuatnya berperilaku fanatik di sekolah diharapkan dapat terus melatih diri secara baik dalam mengasah kemampuan mengontrol dirinya. Subjek kasus I (FO) diharapkan dapat terus bergaul dengan seluruh teman-teman disekitarnya tanpa memikirkan apakah temannya tersebut juga menyukai idol Kpop atau tidak, subjek kasus II (CF) diharapkan dapat terus membaca situasi yang terjadi dan tidak terbalut emosi dalam mengatasi segala permasalahan yang ada, dan subjek kasus III (LM) diharapkan tidak menggunakan *handphone* di sekolah untuk

menonton idol Kpop dan dapat mengontrol waktu menontonnya sehingga tidak kurang jam tidur malam

Bantuan yang telah diberikan dapat dijalankan secara terus menerus sehingga dapat menjadi kebiasaan, memiliki kemampuan mengontrol diri dengan baik terhadap situasi yang terjadi dan dapat membaca situasi dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Choi, S. C., Meza, X. V., & Park, H. W. (2014). South Korean culture goes Latin America: Social network analysis of Kpop tweets in Mexico. *International Journal of Contents*, 10(1), 36-42.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hermawati, Y. (2022). *Dampak K-Pop Terhadap Perilaku Siswa Man I Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Adab dan Humaniora).
- Hidayati, N., & Indriana, Y. (2022). Hubungan Antara Fanatisme Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Penggemar Kpop di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 11(01), 56-60.
- Kuo, L., Perez-Garcia, S., Burke, L., Yamasaki, V., & Le, T. (2022). *Performance, fantasy, or Narrative: LGBTQ+ Asian American identity Through Kpop media and fandom*. *Journal of Homosexuality*, 69(1), 145-168.
- Mahmudah, I. (2015). Dampak budaya Korean pop terhadap penggemar dalam perspektif keberfungsian sosial (studi kasus penggemar Korean pop EXO pada komunitas maupun non komunitas di Yogyakarta). Skripsi. Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Kalijaga Yogyakarta.
- Monks, dkk. (2002) *Psikologi Perkembangan – Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Rasimin, R., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Palembang: Bumi Aksara
- Rasimin., & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmadinata, Nana, Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Tartila, P.L. (2014). Fanatisme Fans K-pop Dalam Blog Netizenbuzz. *Jurnal Fisip Universitas Airlangga*. [versi elektronik]. Hlm. 1-15. Utami, A.F. (2008).

Tohirin. 2011. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.

Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Ulya, S. M., Fathurohman, I., & Setiawan, D. (2021). Analisis Faktor Penyebab Kecanduan Menonton Youtube pada Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(1), 89-94.

Utami, A. S. (2022). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Korea Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali.

Widyari, H. (2011). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*. [versi elektronik]. Hlm. 1-23.