

EFEKTIFITAS TERAPI PERILAKU KOGNITIF BERBASIS TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN DALAM MENONTON DRAMA KOREA PADA MAHASISWA BK DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

**Eny Kusumawati, Diana Dewi Wahyuningsih²,
Deviana Novita Sari³**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

enylajanu86@gmail.com¹ dianadewibagus@gmail.com² deviananovitasari951@gmail.com³

ABSTRAK

Kemajuan negara korea salah satunya didukung dari bidang dunia hiburan khususnya perfilman dan musik, dalam era globalisasi kecanduan menonton drama korea sangat fenomenal dan sulit dikendalikan dikalangan mahasiswa yang notabeneanya bebas memilih waktu untuk dipergunakan. Fenomena ini bisa menjadi ancaman karena mahasiswa merupakan penerus bangsa dimasa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui keefektifan dari layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa BK UTP Surakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, jenis pre eksperimental Design dengan desain penelitian one group pretest posttest. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, di mana jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 4 mahasiswa BK UTP Surakarta. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, skala dan dokumentasi. Validitas instrumen menggunakan rumus product moment, reliabilitas dengan rumus Cronbach Alpha, dan analisis data dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji t (paired sample t-test), diperoleh hasil pretest ($M = 108,24$, $SD = 10,046$) sedangkan hasil posttest atau sesudah pemberian layanan berubah menjadi ($M = 87,50$, $SD = 6,856$) $t(11,547)$, $\text{Sig.}(2 \text{ Tailed}) = 0,001$ $p < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif dalam mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea.

Kata kunci : Konseling Individu, Teknik *Self Control*, Kecanduan

ABSTRACT

The progress of the Korean state is supported by the field of entertainment, especially film and music, in the era of globalization the addiction to watching Korean dramas is very phenomenal and difficult to control among students who are free to choose the time to use. This phenomenon can be a threat because students are the successors of the nation in the future. The purpose of this study is to determine the effectiveness of individual counseling services with self-control techniques to reduce addiction in watching Korean dramas in BK UTP Surakarta students.

The research method used is quantitative, pre-experimental design with one group pretest posttest research design. The sampling technique in this study is purposive sampling, where the sample size in this study is 4 BK UTP Surakarta students. The data collection method uses observation, scale and documentation. The validity of the instrument uses the product moment formula, reliability with the Cronbach Alpha formula, and data analysis using the t-test.

Based on the results of data analysis with the paired sample t-test, the results of the pretest ($M = 108.24$, $SD = 10.046$) while the results of the posttest or after the provision of services changed to ($M = 87.50$, $SD = 6.856$) $t(11.547)$, $\text{Sig.}(2 \text{ Tailed}) = 0.001$ $p < 0.05$ which means that there is a very significant difference between the results of the pretest and the posttest. From these results, it can be concluded that individual counseling services with self-control techniques are effective in reducing addiction in watching Korean dramas.

Keywords : Individual Counseling, Self Control Techniques, Addiction

PENDAHULUAN

Korea Selatan memiliki berbagai macam corak kebudayaan yang beragam seperti makanan, busana, musik, video game serta drama seri. Melalui perkembangan komunikasi dan media massa dewasa ini kebudayaan Korea Selatan dapat dinikmati dimanapun dan menciptakan gelombang Korea atau biasa disebut *Korean wave*. Penyebaran kebudayaan Korea Selatan secara global disebut Hallyu, Cheonosa (dalam Khairunnisa, 2019:2). Kemajuan Negara Korea ini salah satunya didukung dari bidang dunia hiburan khususnya perfilman dan musik. Dalam era globalisasi kecanduan menonton drama korea sangat fenomenal dan sulit untuk dikendalikan dikalangan mahasiswa yang notabene nya bebas memilih waktu untuk dipergunakan dikarenakan perubahan dari remaja menuju pendewasaan, sehingga tak heran banyak yang terindikasi kecanduan drama korea dikalangan mahasiswa bahkan selaras dengan kecanduan pornografi yang membutuhkan bimbingan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman baru terhadap individu untuk lebih memahami dirinya sendiri dengan potensi yang dimiliki (Imas Kania Rahman, 2015:52)

Penelitian ini dilakukan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas dari terapi perilaku kognitif berbasis teknik *self control* dalam konseling individu untuk mengurangi masalah kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa BK di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Penelitian tentang efektivitas terapi perilaku kognitif berbasis teknik *self control* dalam konseling individu untuk mengurangi kecanduan menonton drama korea perlu untuk dilakukan, dikarenakan masih terdapat banyak individu yang menghadapi masalah sejenis, dengan dilakukannya penelitian ini, sangat diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai masalah kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa, serta dapat memberikan dasar yang kuat untuk kontrol diri yang baik serta pengendalian diri yang lebih efektif dalam membantu mengatasi permasalahan ini dengan lebih baik sehingga tidak berdampak buruk dikemudian hari.

Peneliti menerapkan strategi konseling individu dikarenakan konseling individu dianggap tepat dalam menangani masalah kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa. Penerapan konseling individu dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa akan dampak negatif kecanduan menonton drama korea. Penelitian ini menerapkan layanan konseling individu dengan teknik *self control* juga dikarenakan teknik ini dimungkinkan tepat dalam mengatasi permasalahan kecanduan menonton drama korea yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Chaplin (dalam Indah, H., & Jhon, H., 2015:55), menjelaskan bahwa kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing

EFEKTIFITAS TERAPI PERILAKU KOGNITIF BERBASIS TEKNIK SELF CONTROL DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN DALAM MENONTON DRAMA KOREA PADA MAHASISWA BK DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA (Eny Kusumawati, M.Pd¹, Diana Dewi Wahyuningsih², Deviana Novita Sari³)

tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintang impuls impuls atau tingkah laku impulsif. Pengertian tersebut berarti bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya.

Peneliti juga menggunakan terapi kognitif dalam penelitian ini dikarenakan terapi ini dimungkinkan tepat dalam mengatasi permasalahan kecanduan menonton drama korea yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Warsah & Daheri, (2021:168) Psikologi kognitif juga merupakan aliran psikologi yang berpendapat bahwa dalam memersepsi lingkungannya, manusia tidak sekadar mengandalkan diri pada apa yang diterima dari penginderaannya, tetapi masukan dari penginderaan itu, diatur, saling dihubungkan dan diorganisasikan untuk diberi makna, dan selanjutnya dijadikan awal dari suatu perilaku.

Terapi kognitif bertujuan untuk mengubah pola pikir serta perilaku seseorang sehingga dapat memiliki pola pikir yang tidak akan merugikan diri sendiri. Teknik *self control* sendiri bertujuan untuk dapat mengontrol diri individu masing masing dalam berperilaku sehingga dengan adanya kontrol diri yang baik maka mahasiswa dapat mengurangi perilaku yang akan merugikan dirinya sendiri serta diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mengurangi intensitas dalam menonton drama korea sehingga tidak lagi mengalami kecanduan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian preeksperiment design one group pretest-posttest. Dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas konseling individual dengan teknik self control dalam mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa.

Pretest Posttest One-Group Design adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum Treatment (Q1)pretest dan sesudah Treatment (Q2) posttest. Rancangan ini diseleksi menggunakan angket instrument terlebih dahulu. Pada individu tersebut, dilakukan pretest dan post-test. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan yang nantinya memiliki tujuan yang hendak dicapai oleh sang peneliti. Dari hasil tersebut, maka akan didapatkan sebuah data dan informasi yang akan dijadikan bahan untuk mengambil kesimpulan. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari suatu perlakuan (treatment). Treatment yang dimaksud

EFEKTIFITAS TERAPI PERILAKU KOGNITIF BERBASIS TEKNIK SELF CONTROL DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN DALAM MENONTON DRAMA KOREA PADA MAHASISWA BK DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA (Eny Kusumawati, M.Pd¹, Diana Dewi Wahyuningsih², Deviana Novita Sari³)

peneliti adalah konseling individu dengan teknik self control untuk mengurangi kecanduan menonton drama korea.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dengan rentang waktu penelitian yaitu dari bulan juni sampai dengan bulan juli, kegiatan konseling individu dilakukan selama 8 kali pertemuan, dan setiap pertemuan membahas mengenai indikator- indikator yang sudah ditentukan oleh peneliti tentang kecanduan dalam menonton drama korea. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala angket, serta teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Data yang didapat berdasarkan hasil observasi dan skala angket yang sudah disebar dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Validitas diuji dengan rumus dari *pearson* sedangkan reliabilitas diuji menggunakan rumus *alpha cronbach*. Penskoran skala angket menggunakan penskoran skala likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji paired sampel t test dengan bantuan SPSS 26 untuk menentukan hasilnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada penelitian ini menganalisis data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest Layanan Konseling Individu Teknik *Self Control* Kecanduan Menonton Drama Korea

No	Nama	smt	Skor			
			Pre test	Kategori	Post test	Kategori
1.	Adisty Kusuma Wardani	6	122	Tinggi	96	Sedang
2.	Maisyah Jaskhikha Najalena	4	109	Tinggi	90	Sedang
3.	Shelina Putri Prastiwi	4	103	Tinggi	83	Sedang
4.	Qurrotul'ain Putri Kusuma W	6	99	Sedang	81	Sedang

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara hasil pre test dan post test. Perbedaan hasil ini menunjukkan tingkat kecanduan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu teknik *self control*. Sebagai contoh nilai *pretest* dari Adisty Kusuma Wardani sebesar 122 setelah diberikan layanan konseling individu teknik *self control* nilai *posttest* berkurang menjadi sebesar 96. Selanjutnya hasil data pretest dan posttest tersebut akan dihitung menggunakan program spss versi 26, untuk mengetahui hasil statistic mulai dari jumlah nilai keseluruhan, nilai rata-rata, nilai tinggi, dan nilai terendah.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing kelompok sampel berkontribusi normal ataupun tidak normal. Uji normalitas ini dihitung menggunakan uji *Saphiro Wilk* karena jumlah subjek < 100 dengan bantuan program IBM SPSS Statistik 26. Data yang diuji berupa data kelompok Pretest dan posttest.

Tabel 2. Output Uji Normalitas

Kelompok	<i>Shapiro wilk statistic</i>	Df	Sig
Pretest	0,933	4	0,611
Posttest	0,934	4	0,616

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sig. pretest sebesar 0,611 $p > 0,05$ dan nilai sig. posttest sebesar 0,616 $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan selanjutnya bisa dilanjutkan ke uji homogenitas dan uji paired sample t test.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel yang digunakan dalam suatu penelitian memiliki varian yang memiliki kondisi yang sama atau homogen. jika kedua sampel memiliki varian yang homogen maka dapat dilanjutkan pada uji hipotesis. Uji homogenitas ini untuk menguji apakah kedua data yaitu pretest dan posttest bersifat homogen.

EFEKTIFITAS TERAPI PERILAKU KOGNITIF BERBASIS TEKNIK SELF CONTROL DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN DALAM MENONTON DRAMA KOREA PADA MAHASISWA BK DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA (Eny Kusumawati, M.Pd¹, Diana Dewi Wahyuningsih², Deviana Novita Sari³)

Tabel 3. Output Uji Homogenitas

	<i>Levene statistic</i>	df1	df2	Sig
<i>Prepost Based On Mean</i>	0,327	1	6	0,588

Hasil uji homogenitas pada kelompok pretest dan posttest meunjukkan bahwa nilai signifikansi *based on mean* sebesar 0.588 $p > 0,05$ artinya data kedua kelompok homogen atau sama.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

- a) Hipotesis Nihil (Ho) : Tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest kecanduan menonton drama korea yang artinya layanan konseling individu dengan teknik *self control* tidak mampu mengurangi tingkat kecanduan.
- b) Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest kecanduan menonton drama korea yang artinya layanan konseling individu dengan teknik *self control* mampu mengurangi tingkat kecanduan.

Pengambilan keputusan dalam uji paired sample t test berdasarkan nilai signifikansi (sig.) pada hasil output SPSS, sebagai berikut :

- a) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka Ho ditolak, Ha diterima
- b) Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka Ho diterima, Ha ditolak.

Tabel 4. Output Uji Paired Sample T Test

Pretest		Posttest		T	Df	Sig. (2-tailed)	p
M	SD	M	SD				
108,24	20,46	87,50	6,856	11,547	3	0,001	$< 0,05$

Berdasarkan hasil pengujian paired sample t test di atas menunjukkan bahwa nilai pretest sebelum diberikan layanan (M = 108,24 SD = 20,46) sedangkan nilai posttest atau sesudah diberikan layanan berubah menjadi (M = 87,50 SD = 6,856 $t(7) = 11,547$ Sig. (2-tailed) = 0.001 $p < 0,05$)

artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengurangan terhadap tingkat kecanduan setelah diberikan layanan berupa layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea.

Berdasarkan pemaparan di atas diketahui dan disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* mampu membantu untuk mengurangi tingkat kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa, sehingga hipotesis yang diajukan maka H_a diterima dan H_o ditolak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di UTP Surakarta pada Prodi BK dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif digunakan untuk mengurangi tingkat kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa BK UTP Surakarta. Hal ini dapat dibuktikan dari signifikansi hasil uji *paired sampel t test* yang menunjukkan nilai *Sig.* (2-tailed) sebesar 0.001, $p < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang memperoleh layanan konseling individu.

Data hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami kecanduan dengan kategori tinggi yang mana hal itu dapat mengganggu produktifitas serta hubungan sosial suatu individu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif untuk membantu mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea.

Layanan konseling individu dengan teknik *self control* sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *self control* dapat membantu individu untuk membimbing tingkah laku sendiri serta menekan dan juga merintangi tingkah laku impulsif. *Self control* juga dapat membantu individu untuk mengelola dan mengatur berbagai aspek dalam dirinya. Kontrol diri yang baik memiliki berbagai manfaat baik untuk kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Dengan menjaga fokus pada tugas-tugas penting individu dapat meningkatkan efisiensi dan produktifitas baik dalam pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari, dengan mengendalikan dorongan untuk menonton sebuah drama atau film yang berlebihan individu dapat menjaga harmonisnya hubungan antar keluarga atau teman, dapat menjaga kesehatan fisik serta mental dan juga mengurangi resiko insomnia.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta pada Prodi Bimbingan dan Konseling mengenai keefektifan layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa:

1. Terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan dengan kategori tinggi hal ini dapat dilihat dari hasil pretest yang telah diberikan kepada mahasiswa prodi BK UTP Surakarta yaitu 108,24.
2. Kelompok eksperimen yang diberikan layanan berupa konseling individu dengan teknik *self control* mengalami perubahan dalam tingkat kecanduan dengan hasil rata-rata dari 108,24 berubah menjadi 87,50.
3. Hasil uji *paired sample t test* pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan menunjukkan nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar 0.001 $p < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kelompok yang memperoleh layanan konseling individu.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif digunakan untuk membantu mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea pada mahasiswa BK UTP Surakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UTP Surakarta maka peneliti memberikan saran kepada sejumlah pihak :

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang cara mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dasar bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang teknik *self-control* dalam terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kecanduan dalam menonton drama korea.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad, Yahya, and Megalia Megalia. "Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." *Konseli*, vol. 3, no. 2, 2016, pp. 187-200.
- Adita, W.B , Rosmawati, Elni yakub. (2018), Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea dan Hubungan Sosial pada siswa SMP N 13 PEKANBARU, (5).3.
- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 8-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225>
- Anggraini, V., & Karneli, Y. (2021). Konseling individual menggunakan teknik parenting untuk membangun karakter siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 935-942. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.456>
- Fauziyah, N. V., & Muhid, A. (2021). Efektivitas layanan konseling individu dengan teknik behavior contract untuk mengatasi perilaku membolos siswa: Literature review. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 17-48.
- Hovart A. Coping with Addiction. 1989 [cited 2016]. Available from: https://repository.uin-suska.ac.id/13553/7/7.%20BAB%20II_201865PSI.pdf
- Haolah, S., Atus, & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. *Fokus*, 1(6), 215-220.
- Hartati, W., & Karneli, Y. (2020). Penggunaan pendekatan konseling individu trait and factor dalam perencanaan karier pada pria korban pelecehan seksual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 223–228. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42422>
- Hakim, Raj. (2017). “Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja”. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Vol 1 (31): hal. 280 – 284. https://eprints.unm.ac.id/25342/1/Artikel%20Ilmiah_%20AYU%20SARI%20UTAMI_1744041043.pdf

EFEKTIFITAS TERAPI PERILAKU KOGNITIF BERBASIS TEKNIK SELF CONTROL DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN DALAM MENONTON DRAMA KOREA PADA MAHASISWA BK DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA (Eny Kusumawati, M.Pd¹, Diana Dewi Wahyuningsih², Deviana Novita Sari³)

- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(3), 142-152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Indah Haryani, Jhon Herwanto. (2015). Hubungan konformitas dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap produk kosmetik pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, Volume 11 Nomor 1, Juni 2015.
- Islamiyati, A. N., Kusuma, R. S., & Kom, M. I. (2017). Drama Korea dan khalayak (penerimaan perempuan Indonesia terhadap budaya dan sosok laki-laki yang ditampilkan dalam tayangan drama Korea) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Khairunnisa, Dina. (2019). Budaya K-pop dan Kehidupan Remaja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). Skripsi. Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Lee, Y.K., Chang, C.T., Lin, Y., & Cheng, Z.H., (2014) The Dark Side Of Smartphone Usage: Pshycological Traits, Compulsive, Computer in Human Behavior,31,373-383. https://repository.uinsuska.ac.id/13553/7/7.%20BAB%20II_201865PSI.pdf
- Martin, G., & Pear, J. (2015). Behavior modification: Meaning and application (tenth ed.). (Y. Santoso, translator). Yogyakarta: Student Library.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. Retrieved from http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Novarita, E. (2014). Perilaku bolos siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling: Studi deskriptif terhadap siswa SMP N 1 Pasaman. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(2), 9-13. <https://doi.org/10.31004/jkp.v2i2.96>
- Putri, RY, Rosmawati, & Yakub, E. (2018). Kecanduan Menonton Drama Korea dan Perilaku Imitasi pada Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru. *JOM FKIP*, 5(1), 1–15.

EFEKTIFITAS TERAPI PERILAKU KOGNITIF BERBASIS TEKNIK SELF CONTROL DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN DALAM MENONTON DRAMA KOREA PADA MAHASISWA BK DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA (Eny Kusumawati, M.Pd¹, Diana Dewi Wahyuningsih², Deviana Novita Sari³)

- Prasanti, R. P., & Dewi, A. I. N. (2020). Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja. *Lectura : Jurnal Pendidikan*, 11(2), 256-269. <https://doi.org/10.31849/lectura.v11i2.4752>
- Rahman, I.K & Sa'adah, F. M. (2015). Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Pendekatan Islam untuk Meningkatkan sikap Altruisme Siswa, Vol,12 no.2, 52.
- Safrizal. (2015). Fungsi Layanan Konseling Individu dalam Menuntaskan Masalah Pribadi Peserta Didik di MAN Sibreh Aceh Besar. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Suryanti, D. (2016). Kekerasan Simbolik Tayangan Drama Seri Korea Terhadap Perilaku Remaja Asrama Putri Kabupaten Kutai Timur. dalam *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, 4(2).
- Saleh, Adnan A, (2018). "Pengantar Sosiologi";: Makassar, Penerbit Aksara Timur
- Willis, Sofyan (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Warsah, Idi & Daheri, Mizron (2021). "Psikologi : Suatu Pengantar". : Yogyakarta, Tunas Gemilang press