



TEKNIK *SELF MANAGEMENT* SEBAGAI SUATU PENDEKATAN UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE

Taufik Ismail¹, Afifatul Na'imah², Myewa Citra³, Adam Ridho Saputra⁴, Iffatun Nashiroh^{5✉}

Intitut Agama Islam Ngawi

Alamat e-mail : ismailtaufik983@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih jauh fenomena kecanduan game online, serta peneliti menerapkan treatment konseling dengan teknik teknik *self management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Sedangkan teknik konseling yang diterapkan oleh peneliti adalah menggunakan teknik *self management*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sudah terdapat perubahan pada konseli, meskipun tidak signifikan, akan tetapi konseli sudah mampu mengatur waktu mulai membuat jadwal dan berkomitmen pada jadwal yang telah disepakati bersama konselor. Sehingga untuk memperoleh hasil yang lebih baik diperlukan waktu dan tindak lanjut.

Kata Kunci: *Self Management, Kecanduan, Game Online*

Abstract

This study aims to find out more about the phenomenon of online game addiction, and researchers apply counseling treatment with self management techniques. This research uses a qualitative approach with a case study type. While the counseling technique applied by researchers is using self management techniques. The results of this study indicate that there have been changes in the counselee, although not significant, but the counselee has been able to manage time starting to make a schedule and commit to the schedule agreed upon with the counselor. So that to get better results, time and follow-up are needed.

Keywords: *Self Management, Addiction, Online Gaming*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan dengan penuh kesadaran oleh pendidik untuk membantu peserta didik mencapai kedewasaan, baik dalam aspek pribadi maupun intelektual. Pasal 1 ayat 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan menyebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Di era digitalisasi seperti saat ini, teknologi informasi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Tanpa teknologi informasi, komunikasi dan penyampaian informasi akan menjadi sangat sulit. Salah satu produk teknologi yang saat ini sangat populer di kalangan anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa adalah game online, terutama di kalangan siswa. Saat ini, terdapat

banyak fenomena yang menunjukkan bahwa remaja, khususnya siswa-siswi, memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap game online (Bangsa, 2023).

Pande & Marheni mengatakan bahwa bermain game online cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlamalama di depan gadget sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar (Firnanda et al., 2022).

Menurut Mappaleo individu yang mengalami kecanduan game online menunjukkan beberapa ciri, seperti bermain game lebih dari 3 jam setiap hari, bersedia mengeluarkan uang untuk bermain game, merasa kesal dan marah jika dilarang bermain, menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game daripada melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat, sering tertidur di sekolah, dan seringkali tidak menyelesaikan tugas. Mereka juga cenderung lebih memilih bermain game daripada berinteraksi dengan teman-teman (Rizai, 2021).

Siswa yang mengalami beberapa gejala kecanduan game online yang disebutkan Mappaleo di atas, terjadi pada salah satu siswa kelas X BR SMK PSM 1 Kedunggalar. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara dengan teman satu kelasnya, teman-temannya menyatakan bahwa siswa tersebut kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri saat bermain game online. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan dalam mengatur diri sendiri, agar mereka dapat lebih fokus pada kegiatan sehari-hari, terutama dalam belajar.

Kesuksesan sangat dipengaruhi oleh seberapa baik seseorang dapat mengelola waktunya. Kurangnya kapasitas peserta didik untuk meregulasi dan memenej waktu antara beragam kegiatan dapat menimbulkan berbagai problem dan sering kali menyebabkan pengabaian terhadap tugas. Kita sering kali kurang mampu untuk mengatur waktu dengan baik disebabkan oleh minimnya pemahaman tentang bagaimana ketrampilan manajemen waktu (Rofiq et al., 2023).

Self management adalah salah satu teknik dalam konseling perilaku yang fokus pada studi tingkah laku individu dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Proses *self management* melibatkan individu yang mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik ini, tanggung jawab atas keberhasilan konseling terletak pada konseli. *Self management*, atau pengelolaan diri, merupakan strategi untuk mengubah perilaku di mana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri menggunakan teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Amalia, 2024). *Self management* mencakup pengelolaan perilaku pribadi dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, serta penerapan prinsip-prinsip pembelajaran perilaku untuk melakukan perubahan. Siswa diharapkan dapat membuat pilihan, menghadapi konsekuensi, menetapkan tujuan dan prioritas, mengelola waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, serta membangun hubungan yang saling percaya dengan guru dan teman sekelas.

Berdasarkan masalah yang ada, diperlukan pendekatan khusus dari guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa menghadapi permasalahan yang mereka alami. Hal ini penting agar siswa dapat menyadari bahwa tindakan mereka dapat berdampak negatif dan merugikan, serta memengaruhi kesehatan dan perkembangan kognitif mereka.

Pembahasan tentang *self management* sudah banyak dilakukan oleh penelitian terdahulu, *pertama* Nurhidayatullah Dahlan “Pengaruh Teknik Self Management Dalam Mengatasi Yang Mengalami Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makasar” pada tahun 2017 dan mendapatkan hasil bahwa setelah mendapat treatment self management diperoleh penurunan skor kecanduan game online pada siswa

Yang kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ali Nurhidayah yang berjudul “Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang” tahun 2020 dengan kesimpulan berhasil, dengan indikator adanya perubahan pada beberapa konseli.

Yang ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lilis Santika yang berjudul “Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara” bahwa teknik self management efektif dalam menangani kecanduan game online remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

Yang keempat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Andi Bhakti Aryadi Kusuma Bangsa dkk yang berjudul “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Makasar” bahwa teknik self management dapat mengurangi tingkat kecanduan bermain game online dengan signifikan ditandai dengan siswa mampu mengontrol dirinya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Nurhidayatullah Dahlan dan Ali Nur Hidayah dengan penelitiannya memakai teknik self management dengan kesimpulan signifikasnsi hasil yang baik. Peneliti akan menerapkan teknik *self management* guna membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan diri saat bermain game online.

METODE

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Karena teknik penelitian kualitatif didasarkan pada filsafat positivistik dan digunakan untuk melihat sejauh mana efektifitas objek-objek alam, peneliti berperan sebagai instrumen dalam penelitian. Dalam rangka mengetahui fenomena secara detail dan mendalam, peneliti menerapkan metode kualitatif, yang mengumpulkan data dalam bentuk kualitatif seperti narasi, perspektif, ide,

atau paparan yang tidak dalam bentuk angka dan sulit untuk diukur. penelitian kualitatif deskriptif, hasilnya dapat ditampilkan melalui bentuk narasi, deskripsi, dan penjelasan lainnya.(Rofiq et al., 2023)

Jenis penelitian yang digunakan adalah case study atau studi kasus. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan penyelidikan secara langsung terhadap berbagai fenomena yang hamper sama dengan apa yang ada di lapangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai masalah atau fenomena yang ada, metodologi yang diterapkan, serta tantangan yang dihadapi oleh konseli. Dengan demikian, peneliti dapat mengidentifikasi akar permasalahan dan lebih mudah dalam memberikan perawatan serta bantuan kepada konseli terkait masalah yang dihadapi (Tohirin, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Therapy Behavior

Terapi perilaku tradisional dimulai pada tahun 1940-an dan awal 1950-an di Amerika Serikat, Amerika Selatan, dan Inggris sebagai reaksi radikal terhadap dominasi perspektif psikoanalisis. Pendekatan ini menekankan bahwa teknik pengkondisian perilaku adalah metode yang efektif dan dapat menjadi alternatif bagi terapi psikoanalitik.

Menurut Terapi Perilaku, manusia merupakan hasil sekaligus pencipta dari lingkungannya. Pandangan ini tidak terikat pada asumsi deterministik yang menyatakan bahwa manusia hanya merupakan produk dari pengkondisian sosiokultural mereka. Manusia dianggap memiliki kemampuan untuk berperilaku baik atau buruk, serta benar atau salah. Pendekatan ini berkeyakinan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari. Manusia memiliki kemampuan untuk merefleksikan tindakan mereka sendiri, mengatur, dan mengendalikan perilaku mereka, serta belajar perilaku baru atau mempengaruhi orang lain. Terapi perilaku bertujuan untuk meningkatkan keterampilan individu agar mereka memiliki lebih banyak pilihan dalam merespons. Dengan mengatasi perilaku yang melemahkan dan membatasi pilihan, individu akan lebih bebas untuk memilih dari berbagai kemungkinan yang sebelumnya tidak tersedia.

Pendekatan perilaku dalam layanan konseling mengidentifikasi tingkahlaku sebagai akumulasi hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Pendekatan ini mencerminkan perhatian konselor sekaligus menjadi indikator efektivitas layanan konseling. Dalam konteks ini, konselor mempelajari cara untuk memodifikasi dan merekayasa perilaku konseli yang kurang sesuai menjadi respons yang lebih sesuai terhadap masalah yang dialaminya (Sigit Sanyata, 2019).

Pendekatan perilaku memanfaatkan pengetahuan teori konseptual dan praktis empiris yang didapat secara sistematis melalui Langkah-langkah prosedur eksperimental dalam psikologi untuk

mengetahui dan mengatasi tingkah laku yang menyimpang. Tujuannya adalah untuk mengubah dan mengurangi dan menangani perilaku yang tidak sesuai. Strategi perilaku berfokus pada penghilangan perilaku negatif dan pengembangan perilaku positif yang baru. Metode perilaku dapat diterapkan melalui individu maupun secara kelompok untuk mengatasi permasalahan permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, mulai dari yang sederhana sampai masalah-masalah yang lebih kompleks.

Teknik Self Management

Self management (manajemen diri) adalah suatu teknik di mana konseli mengendalikan perilakunya sendiri. Setelah menentukan tujuan hidupnya, ia perlu mengoordinasikan dan mengatur dirinya dengan sebaik mungkin agar motivasi yang mendasari kehidupannya dapat tercapai. Kemampuan untuk mengendalikan diri dalam berpikir dan membayangkan masa depan yang lebih baik sangat penting. Teknik ini melibatkan kemajuan dalam kebijaksanaan melalui refleksi, kata-kata, dan tindakan, yang pada gilirannya memberdayakan individu untuk menjauh dari hal-hal negatif demi mencapai kebaikan atau keberhasilan (Siti & Nandang, 2023).

Gunarsa mengungkapkan terdapat empat aspek dalam *self-management* yaitu *self-monitoring* adalah sebuah proses individu secara sistematis mengamati sekaligus menuliskan hal yang terjadi pada diri mereka sendiri saat berhubungan dengan lingkungan. *Reinforcement* yang positif digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. *Self contracting* adalah proses di mana individu menyusun kesepakatan atau perjanjian tertulis dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan atau mengubah perilaku tertentu.. Stimulus control lingkungan memiliki peran penting sebagai pemantik atau tanda yang mempengaruhi perilaku suatu individu. Tujuan utamanya adalah memberi pengaruh respon atau tingkah laku individu agar lebih sesuai dengan tujuan atau kebutuhan mereka.

Self management diperlukan bagi individu untuk mengubah perilaku mereka sendiri agar menjadi pribadi yang berkualitas dan bermanfaat, serta untuk dapat mengarahkan setiap tindakan ke arah yang lebih positif. Tujuan dari *self management* adalah untuk mengendalikan diri atau mengatur tindakan yang sedang atau akan dilakukan, baik dari segi pikiran maupun ucapan, sehingga individu dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Seseorang yang memiliki *self management* yang baik akan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dan lebih berhati-hati dalam bertindak. Dengan demikian, mereka dapat secara cermat menempatkan diri dalam lingkungan yang mendukung perilaku positif dan mencari cara untuk mencegah perilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Dengan cara ini, individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan aktivitas mereka, sehingga dapat menghindari perasaan negatif dan memperkuat perasaan positif serta benar.

Kecanduan Game Online

Kecanduan game online adalah kondisi di mana seseorang terikat pada kebiasaan bermain game secara berlebihan dan merasa sulit untuk melepaskan diri dari aktivitas tersebut. Seiring berjalannya waktu, frekuensi, durasi, atau jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game akan meningkat, tanpa memperhatikan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan pada dirinya (Aika Rahmatika Asri, Abdul Saman, 2021).

Terdapat sejumlah masalah yang muncul akibat bermain game online secara berlebihan, termasuk kurangnya perhatian terhadap aktivitas sosial, kehilangan kendali atas waktu, serta penurunan dalam prestasi akademik, hubungan sosial, kondisi keuangan, kesehatan, dan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupan. Salah satu risiko utama yang terkait dengan kecanduan game online adalah pengeluaran waktu yang sangat berlebihan untuk bermain.

Gambaran Proses Penerapan Teori Behavior dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengatasi Kecanduan Game Online

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah peneliti mengumpulkan beragam data dengan memanfaatkan berbagai metode seperti *data collection*, interview dan observasi. Penelitian ini mendiskripsikan pada bagaimana konselor membantu konseli untuk mengatasi masalah-masalah manajemen seperti pengaturan waktu melalui pendekatan terapi perilaku dan self managemen, yang didasarkan pada data yang telah dikumpulkan. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Sebagai permulaan dalam layanan konseling perlu dilakukan oleh seorang konselor adalah mengidentifikasi masalah. Di sesi ini, konselor berusaha memahami berbagai permasalahan yang menimpa konseli serta sumber dari permasalahan tersebut. Selanjutnya, konselor juga perlu memperhatikan perubahan-perubahan yang dialami konseli. Di tahap ini, peneliti mengumpulkan data atau informasi sebanyak mungkin dari konseli dan orang-orang yang berpengaruh dalam kehidupannya seperti orangtua, keluarga dekat atau teman dan sebagainya.

Adapun hasil dari identifikasi. Yang pertama yakni, kecanduan game online, kurangnya minat untuk belajar dan tidak ingat waktu. Salah satu hal yang menyebabkan hal tersebut juga kurangnya pengawasan oleh orang tua. Bahkan disaat pelajaran tetap bermain dan tidak fokus mengikuti pembelajaran di dalam kelas. Kecanduan game online ini mengakibatkan konseli kurang bisa mengatur waktu antara waktu bermain dan belajar.

Masalah kedua yang timbul dari kecanduan game online pada siswa ini adalah nilai pelajaran dan prestasi akademiknya tergolong rendah. Sehingga menimbulkan berbagai macam persoalan seperti buruknya penguasaan tentang manajemen waktu yang kemudian menyebabkan konseli mengalami dilematis dalam kebingungan harus melakukan apa, merasa tidak berguna, meremehkan dan sering menyia-nyiakan waktu, terlalu santai dan lebih memilih untuk bermain game.

2. Diagnosis

1. Tahap diagnosis merupakan saat di mana konselor mengumpulkan informasi, Kecanduan game online
2. Kurangnya pengawasan dari orang tua
3. Manajemen waktu yang buruk
4. Meremehkan dan sering menyia-nyiakan waktu
5. Malas belajar

Mengidentifikasi masalah dengan tepat melalui beberapa sesi tatap muka dengan konseli dan interview dengan individu-individu menjadi hal yang penting, dan dapat membantu keberhasilan konselor dalam menemukan faktor penyebab masalah konseli muncul. Hasil yang dapat diperoleh konselor berdasarkan identifikasi masalah antara lain:

3. Prognosis

Langkah berikutnya adalah melakukan prognosis setelah konselor melakukan identifikasi masalah sebagaimana diatas, kemudian konselor menentukan pendekatan konseling yang sesuai atau hal-hal yang mendukung yang akan diterapkan dalam sesi konseling

Berdasarkan diagnosis bahwa masalah konseli diawali dari kurangnya pengawasan oleh orang tua dan tuntutan untuk mandiri di rumah. Akibatnya konseli kecanduan pada game online yang digunakannya untuk mencari kesenangan. Dampak dari kecanduan itu kemudian menyebabkan konseli kurang dapat memahami bagaimana cara menggunakan waktu dengan baik, meremehkan waktu dan kurangnya minat belajar.

Berdasarkan data yang terkumpul dan hasil yang dicapai pada tahap identifikasi dan diagnosis masalah sebelumnya. Pada akhirnya, berbagai faktor tersebut menyebabkan perilaku konseli menjadi tidak terkontrol dan kurang disiplin. Dengan demikian, konselor dapat menerapkan terapi perilaku melalui manajemen diri atau teknik self management guna melakukan intervensi atau kontrol terhadap klien.

4. Treatment atau Terapi

Tahap selanjutnya setelah melalui tahap indentifikasi masalah, diagnosis, dan prognosis yang dilakukan konselor adalah memberikan treatment atau terapi yang disesuaikan dengan

masalah yang dihadapi konseli. Berdasarkan masalah yang telah dibahas sebelumnya pendekatan yang digunakan adalah teknik *self management* dapat membantu seseorang untuk lebih produktif, lebih baik dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Alasan penggunaan Teknik ini karena dapat mengatur waktu, pengembalian Keputusan, serta menjaga motivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam proses terapi dengan teknik self management konselor melakukan beberapa langkah.

Langkah pertama yaitu kontrak perilaku konseli dapat membuat kontrak dengan konselor sesuai dengan apa yang diinginkan konseli. Konseli bersedia merubah yang semula tidak bisa mengatur waktu menjadi bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain game online.

Langkah kedua adalah pemantauan diri atau *self monitoring* yang dimana konseli memperhatikan diri sendiri dengan mencatat setiap perubahan dalam dirinya termasuk perasaan, perilaku dan pikiran. Dalam hal ini konseli harus konsisten dan berkomitmen dalam melakukannya. Pada tahap ini konselor menanyakan kembali kesiapan konseli untuk menerima terapi ini. Setelah itu konseli diminta untuk melakukan evaluasi diri dan melakukan pencatatan terhadap pikiran, perasaan, atau perilaku negatif yang ingin diubah.

Langkah ketiga yaitu stimulus control dengan menyusun program harian. Dalam penyusunan program konselor memberikan pengertian mengenai akibat buruk dari bermain game online konselor juga membantu konseli dalam memilah dan memilih prioritas dan bukan prioritas. Pada tahap ini sangat diperlukan konsistensi dari konseli. Untuk mendukung tahap ini konselor menyarankan pada konseli untuk selalu memasang alarm agar konseli mengingat program yang telah disusunnya.

Langkah selanjutnya adalah *self reward* yaitu tahap penguatan dengan pemberian penghargaan terhadap diri sendiri. Apabila konseli berhasil dalam mengurangi bermain game online maka berhak mendapatkan hadiah untuk dirinya sendiri. Hal ini dilakukan untuk membangun semangat konseli dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Deskripsi Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Menggunakan Teknik *Self Management*

Setelah menjalani proses dan tahapan konseling, konseli yang mengalami masalah kecanduan game online yang mengakibatkan kesulitan dalam mengatur waktu menjadi sedikit dapat mengurangi bermain game online dan sedikit mengatur waktu antara belajar dan bermain game. Hasil temuan ini sejalan dan selaras dengan ungkapan serta informasi dari konseli secara langsung. Berdasarkan informasi dari teman-temannya, mereka mengungkapkan bahwa konseli memang mengalami perubahan, tetapi perubahan yang dialaminya memang tidak signifikan.

SIMPULAN

Kecanduan pada game online menyebabkan berbagai masalah pada orang yang mengalami masalah tersebut. Beberapa hal yang terjadi pada siswa yang kecanduan game online yaitu tidak ingat waktu, siswa tersebut akan merasa ingin terus menerus bermain game sehingga lupa waktu. Selain itu, siswa yang kecanduan game online juga mengakibatkan kurangnya minat belajar karena lebih tertarik pada game online. Akibat lain dari kecanduan game online yaitu kesulitan mengatur waktu.

Dalam hal ini terapi yang digunakan adalah *self management* atau manajemen diri. Tujuan dari terapi ini yaitu membantu konseli dalam memperbaiki perilaku negatif menjadi lebih baik. Proses yang dilakukan yaitu dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, lalu proses terapi. Tahapan dalam proses terapi meliputi kontrak perilaku, *self monitoring* atau pemantauan diri, stimulus control dan *self reward*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, konseli mengalami perubahan pada perilaku negatifnya. Proses perubahan yang dialami konseli tidaklah signifikan dan berjalan lambat, untuk memperoleh hasil yang lebih baik diperlukan waktu dan tindak lanjut. Pada proses konseling ini konseli diajarkan untuk membentuk perilaku yang lebih baik dan bagaimana mengendalikan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aika Rahmatika Asri, Abdul Saman, N. F. U. (2021). *Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi di SMA Negeri 13 Bone (Studi Kasus SMA Negeri 13 Bone)*. *Student Online Game Addiction and Its Handling During the Pandemic Era at SMA Negeri 13 Bone (Case Study at SMA Negeri 13 Bone)*. 2, 1–10.
- Amalia, R. (2024). Jurnal komprehensif. *Jurnal Komprehensif*, 2(1), 1–10.
- Bangsa, A. B. A. K. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(5), 163–172.
- Firnanda, D. A., Sutja, A., & Yusra, A. (2022). Dampak Game Online di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
<https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4320%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/4320/3611>
- Gunarsa Singgih (2003). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Rizai, M. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 101–114. <https://jurnal.pabki.org/index.php/jcic/article/view/79/51>
- Rofiq, A. A., Dwi Rahayu, S., Laela, F. N., & Rafiq, A. A. (2023). Penerapan Teori Behavior Dengan

Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 52–69.
<https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/1620>

Sigit Sanyata. (2019). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 7(14), 1–11.

Siti, N., & Nandang, B. (2023). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA Pengantar*, 2, 1–7.

Tohirin. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling. In *Pt Rajagrafindo Persada*.