

**KEEFEKTIVAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
GAME ONLINE**

Alamsah Muliarahmat¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

alamsah1800001193@webmail.uad.ac.id, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 1 Ciamis, menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, dan mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi kecanduan *game online* pada pelajar di SMP Negeri 1 Ciamis. Jenis penelitian ini adalah *mix method research* dengan metode *one group pre test post test design* dan teknik pengambilan data yaitu *purposive sampling* dari populasi seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Ciamis dan sample sebanyak 10 orang siswa dari kelas yang berbeda. Hipotesis pada penelitian ini berbunyi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat berjalan dan menghasilkan hasil yang efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* di kalangan pelajar kelas IX SMP Negeri 1 Ciamis.

Kata kunci: *Self management*, konseling kelompok, *game online*

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk seseorang menjadi pribadi yang lebih baik dan berguna. pendidikan adalah salah satu kebutuhan primer yang tidak bisa dilepaskan dari keberlangsungan siklus kehidupan suatu kelompok masyarakat. Pendidikan bersinggungan dengan upaya pengembangan dan pembinaan seluruh potensi manusia tanpa terkecuali dan tanpa prioritas dari sejumlah potensi yang ada.

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan dibagi kedalam tiga jenis, yaitu pendidikan formal, informal, dan non-formal. Pendidikan formal yaitu pendidikan yang biasa kita jalani dari jenjang SD hingga perguruan tinggi. Pendidikan informal yaitu pendidikan yang terdapat diluar kelas seperti pendidikan dalam keluarga ataupun masyarakat yang penyelenggaraannya tidak terorganisir seperti pendidikan formal. Sedangkan pendidikan non formal yaitu jenis pendidikan yang terorganisir namun diluar dari wadah pendidikan formal.

Dalam pendidikan tentunya ada siswa dan ada pendidik. Siswa sendiri merupakan julukan bagi peserta didik dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah yang berusaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran di sekolah. Pada prosesnya, siswa tidak selalu mulus dalam menyerap ilmu yang diberikan oleh guru di lingkungan pendidikan.

Penerapan pendidikan tidak selalu berjalan dengan mulus, hal ini menimbulkan dampak negatif. Dengan adanya dampak negatif yang ditimbulkan maka proses pendidikan akan mengalami hambatan, kejadian seperti ini banyak dijumpai pada pendidikan formal. Salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh generasi muda saat ini adalah kecanduan *game online*. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meluas dan semakin memprihatinkan, terutama karena banyaknya remaja yang menjadi pecandu *game online*.

Tingginya tingkat permasalahan yang dialami oleh siswa tidak terlepas dari peran para pendidik di sekolah khususnya guru BK. Guru BK merupakan tenaga profesional yang telah menempuh pendidikan khusus bimbingan dan konseling. Peran guru BK disekolah yaitu membantu peserta didik untuk mencapai tugas perkembangannya secara optimal. Hambatan-hambatan yang kerap dialami siswa merupakan bidang garapan guru BK dengan memanfaatkan berbagai layanan-layanannya.

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga individu tidak mengalami

hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki. Dalam penelitian konseling kelompok ini masalah yang akan dibahas adalah mereduksi kecanduan *game online* dengan teknik *self management*.

2. Kajian Literatur

a. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Adapun pengertian konseling kelompok menurut Wibowo (2005) Konseling Kelompok adalah: Suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Menurut Wibowo (2005) konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok. Oleh karena itu konseling kelompok tepat diberikan bagi remaja, karena akan memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan perasaan konfriknya, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi keluhan-keluhan kepada teman-teman sebaya. konseling kelompok memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengubah cara penyampaian pertanyaan-pertanyaan secara terbuka tentang berbagai nilai.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis, suasana dalam konseling kelompok menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, urun rembug, memperluas wawasan, pengalaman, harga menghargai dan berbagi rasa antara anggota kerompok. Interaksi dinamis ini dapat mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok. suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dalam kelompok yaitu kebutuhan untuk dimiliki dan diterima oleh orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan atau menyalurkan emosi-emosi negatif dan menjelajahi diri sendiri secara psikologis.

b. Self Management

Self-management (Wikipedia, 2014) dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu

dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya goal setting, planning, scheduling, task tracking, selfevaluation, self-intervention, self development. Selain itu selfmanagement juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519)

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996: 225- 226). Selanjutnya dinyatakan bahwa *selfinstructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *selfmanagement*. “*Cognitive theory suggests that some problems in self-management may be caused by faulty constructs or other cognitions about the world or people around us, or of ourselves*” (Yates, 1985: 63).

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Selfinstructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Meichenbaum; dalam Gunarsa, 1996: 228). Hasil suatu penelitian ditunjukkan bahwa *selfinstructions* dapat meningkatkan prosedur *reinforcement* (MacPherson, Candee, & Hohman, 1974; dalam Yates, 1985:71) dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas (Meichenbaum, 1975; dalam Yates, 1985:72).

Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak

pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

c. *Game Online*

Menurut Sigmund Freud dan Adler bahwa “permainan adalah dorongan kejiwaan sebagai ekspresi dari keinginannya untuk menang dan berkuasa. Sehingga permainan merupakan sarana untuk menyalurkan kompleks-kompleks terdesak yang ada pada alam bawah sadar dalam jiwa seseorang.”

Ada beberapa definisi mengenai *game online*: Pertama, Rupita Wulan menuliskan dalam jurnal Psikologi UBD Palembang, “Game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh internet.”

Kedua, menurut Chandra Zebah Aji (2012) bahwa *Game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di komputer, laptop, dan perangkat lainnya, asal gadget tersebut terhubung dengan jaringan internet.

Menurut Wahadi dan Widiyanti mengemukakan bahwa prinsipnya, “*Game* memiliki sifat seduktif yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku didepan monitor secara berjam-jam.” Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting.

Griffiths mengungkapkan bahwa kondisi ekstrim yang muncul adalah individu akan merasa cemas jika tidak bermain. Perilaku salah suai yang muncul dapat mengarahkan remaja pada perilaku menyimpang. Menurut Griffiths, betapa besar dampak panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan, dan sosial remaja Menurut Samuel Henry (2010) menyatakan bahwa game memiliki dampak positif dan negatif bagi pemain, yaitu:

Dampak Positif:

- 1) Melatih anak untuk mengenal dunia teknologi dan berbagai fiturnya.

- 2) Game dapat memberikan pelajaran dalam hal mengikuti pengarahan dan aturan.
- 3) Melatih perkembangan motorik, ketika anak memainkan game dengan tangkas, sistem motoriknya akan ikut berkembang sesuai dengan gerakan yang dilibatkan. Melatih perkembangan neurologi, melibatkan perubahan yang terjadi dalam otak dan syaraf anak ketika memainkan game yang berulang kali.
- 4) Melatih perkembangan kognitif, karena kemampuan anak dalam mengatasi perubahan dari waktu ke waktu.
- 5) Melatih kosakata dan pengucapan bahasa, baik bahasa asing maupun lokal
- 6) Sebuah simulasi multimedia interaktif yang digunakan untuk mencoba mensimulasi beberapa fenomena dunia nyata.

Dampak Negatif:

- 1) Menimbulkan efek ketagihan, yang berakibat melalaikan kehidupan nyata. Inilah masalah yang dihadapi oleh pemain, yang intinya adalah pengendalian diri.
- 2) Membuat anak menjadi terisolir dengan lingkungan sekitar, karena terlalu sering bermain game sehingga menjadi lupa dengan hubungan sosial dalam kehidupannya.
- 3) Apabila terlalu sering akan berakibat pada gangguan psikologis. Perilaku seseorang yang bermain game dapat berubah dan mempengaruhi pola pikir, karena pikiran akan selalu tertuju pada game yang serig dimainkan.
- 4) Anak akan mengalami masalah mental. Dampak dari game bisa menyebabkan anak menjadi dua kali lebih hiperaktif dan akan menurunkan daya konsentrasi belajar anak. Anak akan mudah terserang penyakit gelisah, depresi dan perkembangan sosial yang buruk.
- 5) Bermain game merupakan sebuah pemborosan secara waktu, apabila game telah menjadi candu.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dimana penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

True Eksperiment Design adalah desain yang digunakan dalam penelitian ini yang mana peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan begitu kualitas pelaksanaan rancangan penelitian (validitas internal) bisa menjadi tinggi. Ciri utama true experimental design ialah sampel yang dipakai untuk kelompok eksperimen maupun kontrol diambil secara acak dari populasi tertentu. Jadi, true experimental design ialah adanya kelompok kontrol dan sampel penelitian yang dipilih secara acak. Ada dua bentuk true experimental design yakni *Posttest Only Control Design* dan *Pretest Group Design*.

Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas IX SMP Negeri 1 Ciamis yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak sepuluh orang siswa dari populasi seluruh siswa kelas IX, dan sampel yang terpilih adalah mereka yang memiliki kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu mereka yang memiliki kebiasaan bermain *game online*, dan peneliti memasukan dua orang siswa yang tidak bermain *game online* agar dalam proses bimbingan dapat mempengaruhi anggota yang lain.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif dilakukan dengan menghitung persentase sikap penolakan terhadap *game online*, sedangkan kualitatif untuk mendeskripsikan kondisi objektif seperti kebutuhan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online*, dan pelaksanaan layanan konseling kelompok. Sedangkan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada pelajar digunakan uji beda rata-rata antara hasil *pre test* dan *post test*. Sugiyono (dalam Erlina, 2013) Uji-t dilakukan untuk menguji perubahan yang terjadi akibat suatu perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian dan membandingkan hasil skor *pre test* dan *post test*.

4. Hasil Penelitian

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan terhadap penelitian ini yaitu kajian penelitian yang pertama dilakukan oleh Rischa Pramudia Trisnani dan Silvia Yula Wardani pada tahun 2020 dari Universitas PGRI Madiun dengan jurnal yang berjudul “Efektivitas Konseling Sebaya untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada

Siswa SMP”, penelitian tersebut menyatakan bahwa layanan konseling kelompok berjalan efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa.

Penelitian kedua dilakukan oleh Nurhidayan Ali Universitas Negeri Malang dalam jurnal Bimbingan Konseling yang berjudul “Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI di Man Pinrang”, berkesimpulan bahwa teknik self management mampu memberikan perubahan pada tingkat kecanduan yang kategori tinggi menjadi sangat rendah. Kajian penelitian yang ketiga dilakukan oleh Lilis Santika program studi Bimbingan Konseling Islami IAIN Palopo dengan skripsi yang berjudul “Efektifitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja Di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”, berkesimpulan bahwa teknik *self management* berjalan efektif untuk menangani kecanduan *game online*. Dari tiga jurnal diatas yang saya jadikan sebagai acuan untuk membahas beberapa variabel yang terkait yaitu konseling kelompok, self management, dan kecanduan game online. Maka judul yang saya buat terkait “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online”

5. Pembahasan

Game online merupakan permainan kekinian yang dimainkan menggunakan gadget yang terkoneksi dengan jaringan internet. Seseorang yang kecanduan game online biasanya akan beranggapan bahwa bermain game online itu sebuah kebutuhan sehari-hari yang jika tidak dilaksanakan akan merasa ada yang kurang dalam kehidupannya. Berbagai dampak yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan ini diantaranya prestasi belajar yang menurun, kesehatan menurun khususnya kesehatan mata, lupa waktu, egois, dan lain-lain. Oleh karena itu agar kecanduan *game online* ini tidak menjadi sebuah permasalahan bagi siswa maka peran guru BK sangat penting dalam membantu mereduksi atau mencegah dari kebiasaan buruk ini. Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan baik itu secara individu ataupun berkelompok. Untuk permasalahan yang penulis angkat maka layanan yang diberikan yaitu konseling kelompok dimana layanan ini diberikan kepada sekelompok orang yang terindikasi kecanduan *game online*, layanan ini bersifat kuratif sehingga memudahkan siswa dalam merencanakan perbaikan kebiasaan

buruknya. Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 1 Ciamis konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi kecanduan *game online* dinyatakan efektif, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardi Prasetiawan dan jurnal yang berjudul “Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Kelompok”. Layanan konseling kelompok mampu menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMP. Maka dari itu saya mengangkat paper yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online”

Konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat berjalan efektif maupun tidak, itu dipengaruhi oleh banyak faktor mulai dari pemimpin kelompok itu sendiri, anggota kelompok, ataupun topik pembahasannya itu sendiri. Terkait dengan penelitian ini yang mengangkat terkait dengan keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game online* belum bisa diketahui. Namun berdasarkan salah satu jurnal penelitian yang berjudul “Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah” menghasilkan informasi bahwa teknik *self management* dapat berjalan dengan efektif.. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, maka penulis memiliki hipotesis bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menghasilkan hasil yang efektif untuk mereduksi kecanduan *game online*.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil diatas maka terbukti bahwasannya Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management* menjadi salah satu cara untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* siswa dapat merubah dalam tujuan dalam tingkah laku, misalnya mulai memperbaiki prestasi belajarnya, melakukan aktifitas yang lebih positif, dll. Maka dari itu untuk kedepannya siswa dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri dan siswa dapat membuat keputusan untuk kebaikan dirinya sendiri.

Layanan Konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* adalah suatu bentuk kegiatan layanan yang diberikan kepada siswa melalui kegiatan kelompok, dalam kegiatan layanan tersebut dinamika kelompok harus terbentuk meliputi komunikasi antar

siswa dan persamaan tujuan. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*, indikator yang menunjukkan keberhasilan tertinggi adalah “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas”.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management* menjadi salah satu cara yang terbukti efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas IX SMPN 1 Ciamis”

Daftar Referensi

- Ambarwati, Sonia. (2010). *Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online (Studi terhadap Siswa SMA Negeri 23 Bandung)*. Skripsi
Jurusan Pendidikan Sosiologi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia
- Anggraini, Rizky. (2018). *Dampak pengasuhan orang tua yang kecanduan game online terhadap perkembangan anak*. S1 thesis, uin kalijaga yogyakarta.
- Romadhon, Egi (2019) *Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Istiqomah, Kholifah (2016) *Dampak game pada kepribadian sosial anak (studi kasus kelas V SD Islam Al-Madina Semarang)*. (S1) thesis, UIN Walisongo.
- Putra, Devi (2016) *Gambaran Perilaku Kecanduan Video Game Pada Siswa Kelas VII Dan Kelas VIII Di SMPN 29 Kota Bandung*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Samuel, Henry, (2010). *Cerdas dengan Game: Panduan Praktis bagi Orangtua dalam Mendampingi Anak Bermain Game*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Benny dan Middle. (2013). *Pengembangan kemampuan sosio emosional*. Jurnal. FKIP Untan. [Online] dikutip dari : <http://Jurnal.Untan.Ac.Id>.
- Carolyn Meggitt, “terj.”. (2013). *Understand Child Development: Memahami Perkembangan Anak*. London: Hodder Education, hlm. 169-170.
- Priscilla, D. (2019). *Permasalahan Pendidikan di Indonesia*.

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 54-68.
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2020). Efektivitas Konseling Sebaya untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 41-46.
- Ali, N. (2020). *Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- SANTIKA, L. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).