

PERAN KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE SISWA

Dominikus Walla¹, Dewi Rayani², Ichwanul Mustakim³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: domywalla@gmail.com

ABSTRAK

Game online dapat memberikan manfaat kognitif seperti melatih strategi dan pemecahan masalah, namun penggunaan berlebihan berpotensi menimbulkan perilaku adiktif yang berdampak pada aspek psikologis dan sosial siswa. Fenomena kecanduan game online di sekolah menunjukkan kesenjangan antara kebutuhan layanan konseling yang efektif dan masih terbatasnya intervensi berbasis pendekatan behavior yang teruji secara empiris, sehingga diperlukan upaya intervensi yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling behavior terhadap kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 8 siswa yang terindikasi kecanduan berdasarkan hasil pretest dan dipilih melalui purposive sampling. Intervensi diberikan dalam bentuk konseling kelompok menggunakan teknik Assertive Training untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri terhadap perilaku bermain game. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-test. Hasil menunjukkan nilai t-hitung 27,149 > t-tabel 2,365 ($\alpha = 0,05$; db = 7), sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menegaskan bahwa konseling behavior dengan teknik *Assertive Training* efektif menurunkan tingkat kecanduan game online serta memberikan kontribusi praktis bagi penguatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Behavior, Kecanduan Game Online, Assertive Training*

ABSTRACT

Online games can provide cognitive benefits such as enhancing strategic thinking and problem-solving skills; however, excessive use may lead to addictive behaviors that negatively affect students' psychological and social conditions. The phenomenon of online game addiction in schools reveals a gap between the need for effective counseling services and the limited availability of empirically tested behavior-based interventions, thereby requiring structured intervention efforts. This study aims to determine the effect of behavioral counseling on online game addiction among eighth-grade students at SMP Negeri 1 Gunungsari in the 2023/2024 academic year. The research employed a quantitative approach using a one-group pretest-posttest experimental design. The sample consisted of eight students identified as having online game addiction tendencies based on pretest results and selected through purposive sampling. The intervention was conducted through group counseling sessions using the Assertive Training technique to help students improve self-control over excessive gaming behavior. Data were analyzed using the Paired Sample t-test. The results showed that the calculated t-value (27.149) was greater than the t-table value (2.365) at $\alpha = 0.05$ (df = 7), indicating that the alternative hypothesis was accepted. These findings confirm that behavioral counseling with the Assertive Training technique is effective in reducing online game addiction and provides practical contributions to strengthening school guidance and counseling services.

Keywords: *Behavioral Counseling, Online Game Addiction, Assertive Training.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada era digital membawa perubahan signifikan dalam bidang pendidikan dan hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang paling diminati remaja adalah game online yang dapat diakses dengan mudah melalui perangkat digital dan jaringan internet. Game online pada dasarnya memiliki potensi positif, seperti melatih strategi, koordinasi, serta kemampuan pemecahan masalah. Namun, apabila digunakan secara berlebihan dan tanpa kontrol yang memadai, aktivitas ini dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak pada kehidupan akademik dan sosial remaja.

Hermawan dan Kudus (2021) menjelaskan bahwa kemudahan akses teknologi meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecanduan apabila tidak disertai pengawasan keluarga yang optimal. Agung et al. (2025) juga menegaskan bahwa meningkatnya intensitas bermain game online akibat perkembangan teknologi digital memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah, terutama guru bimbingan dan konseling. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sekolah memiliki tanggung jawab strategis dalam membantu siswa mengelola penggunaan teknologi secara sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis sekolah yang tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga kuratif melalui layanan konseling yang terstruktur.

Fenomena kecanduan game online menjadi persoalan serius karena berdampak pada penurunan motivasi belajar, konsentrasi, serta kedisiplinan siswa. Asri (2022) menyatakan bahwa kecanduan game online berimplikasi pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Selain faktor individu, lingkungan dan pola pengasuhan turut membentuk kebiasaan remaja dalam penggunaan teknologi (Nabila, 2025). Dampak tersebut juga berkaitan dengan aspek psikologis, seperti meningkatnya stres dan kecemasan serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Lusiana, 2023).

Jasmita et al. (2025) menambahkan bahwa faktor stres dan self-efficacy memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecanduan game online tidak hanya berkaitan dengan perilaku bermain yang berlebihan, tetapi juga menyangkut regulasi diri dan kemampuan pengendalian perilaku. Dengan demikian, permasalahan ini memerlukan pendekatan intervensi yang sistematis dan berbasis teori untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi salah satu sarana yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, pendekatan behavioral relevan digunakan karena berfokus pada perubahan perilaku maladaptif melalui prinsip penguatan dan pembelajaran. Eva (2024) menjelaskan bahwa terapi behavioral menekankan pembentukan perilaku baru melalui penguatan serta pengendalian respons yang tidak diinginkan. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah kontrak perilaku yang membantu siswa membangun komitmen terhadap perubahan perilaku, dan Sitoresmi (2022) menyatakan bahwa teknik ini efektif membantu remaja mengurangi kecanduan game melalui kesepakatan antara konselor dan konseli. Selain itu, Fatimah dan Edmawati (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif menurunkan tingkat kecanduan game online, sementara Nabila et al. (2025) menegaskan bahwa proses diskusi dan refleksi kelompok memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan siswa. Berdasarkan kesenjangan penelitian sebelumnya yang belum secara spesifik menguji implementasi teknik kontrak perilaku dalam setting sekolah melalui desain eksperimen, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan

menguji efektivitas konseling kelompok berbasis pendekatan behavioral untuk menurunkan kecanduan game online pada siswa SMP serta memberikan kontribusi praktis bagi penguatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest–Posttest Design. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diukur tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Gunungsari yang berjumlah 128 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian sebanyak 8 siswa. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku. Intervensi dilaksanakan dalam 4 sesi konseling, masing-masing berdurasi ± 60 menit, yang berfokus pada penyusunan kontrak perilaku, monitoring pelaksanaan, dan evaluasi perubahan perilaku siswa.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala Likert yang mengukur tingkat kecanduan game online berdasarkan indikator intensitas bermain, kesulitan mengontrol waktu, pengabaian kewajiban belajar, dan ketergantungan terhadap permainan digital. Instrumen telah melalui uji validitas isi oleh ahli bimbingan dan konseling serta uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha yang menunjukkan kategori reliabel. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket sebagai data utama, sedangkan observasi dan wawancara digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Penggunaan uji ini disesuaikan dengan desain penelitian untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi secara statistik pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest–posttest* dengan jumlah subjek sebanyak 8 siswa yang terindikasi memiliki kecanduan game online. Seluruh subjek diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif. Pelaksanaan treatment dilakukan sebanyak satu kali pertemuan dengan durasi 40 menit, menyesuaikan dengan kondisi dan waktu yang tersedia di sekolah. Pengukuran tingkat kecanduan game online dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test).

2. Hasil Pre-test dan Post-test

Data pada table 1 menunjukkan adanya perubahan skor pada seluruh subjek setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik asertif. Setiap siswa mengalami penurunan skor pada pengukuran akhir dibandingkan dengan kondisi awal sebelum perlakuan diberikan. Pola perubahan ini mengindikasikan adanya pergeseran tingkat kecanduan game online setelah intervensi dilakukan. Secara umum, hasil pengukuran pascaperlakuan memperlihatkan kecenderungan yang lebih rendah dibandingkan hasil pengukuran awal. Temuan deskriptif ini selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik untuk memastikan signifikansi perubahan yang terjadi.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Angket Pre-test dan Post-test

No	Nama Siswa	Pre-test	Post-test
1	JHK	66	59
2	MJF	67	62
3	MRA	67	60
4	MR	73	68
5	HAF	70	66
6	FR	69	63
7	SRA	72	66
8	KAF	70	65
N = 8		554	509

Tabel 1 kerja perhitungan menunjukkan selisih skor antara pengukuran awal dan akhir pada masing-masing subjek penelitian. Seluruh nilai gain berada pada arah yang sama, yang menandakan adanya perubahan setelah perlakuan diberikan. Proses penghitungan dilanjutkan dengan analisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan berada pada tingkat signifikansi yang ditetapkan. Dengan demikian, secara statistik terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik asertif terhadap penurunan tingkat kecanduan game online pada siswa.

3. Hasil Perhitungan Uji t

Untuk mengetahui besarnya perubahan yang terjadi antara pengukuran awal dan akhir, dilakukan perhitungan selisih skor pada masing-masing subjek penelitian. Selisih tersebut kemudian dianalisis sebagai dasar dalam pengujian hipotesis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan desain penelitian. Proses perhitungan ini bertujuan untuk menentukan apakah perubahan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Nilai t Dengan Menggunakan Rumus t-test

No	Nama Siswa	Pre-test	Post-test	Gain (d)	$X_d = d - m_d$	X_d^2
1	JHK	66	59	7	0,80	0,64
2	MJF	67	62	5	0,48	0,23
3	MRA	67	60	7	0,58	0,33
4	MR	73	68	5	0,48	0,23
5	HAF	70	66	4	0,51	0,26
6	FR	69	63	6	0,51	0,26
7	SRA	72	66	6	0,50	0,25
8	KAF	70	65	5	0,51	0,26
N = 8		554	509	$\sum d = 45$		$\sum d^2 = 2,46$

Hasil perhitungan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa selisih skor yang diperoleh mengarah pada adanya perubahan setelah perlakuan diberikan. Analisis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan berada pada tingkat signifikansi yang telah ditentukan. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima karena terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan game online pada siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Gunungsari. Penurunan skor antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan perilaku setelah intervensi diberikan. Perubahan tersebut tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga mencerminkan adanya pergeseran pola pengendalian diri siswa dalam penggunaan game online. Secara konseptual, kecanduan game online termasuk dalam kategori *behavioral addiction* yang ditandai dengan penggunaan berlebihan hingga mengganggu fungsi akademik, sosial, dan psikologis individu (Cheng & Zhang, 2025; Király et al., 2022). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa intervensi berbasis perilaku yang terstruktur mampu mengurangi gejala adiktif melalui proses pembelajaran ulang (relearning) dan pembentukan respons alternatif yang lebih adaptif.

Dalam perspektif psikologis, kecanduan game online pada remaja berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri dan kontrol impuls. Remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membatasi durasi bermain serta memprioritaskan aktivitas akademik. Sejalan dengan itu, kontrol diri merupakan prediktor penting dalam kecenderungan kecanduan game online pada peserta didik (Ilyasa & Nurhayat, 2025). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik *assertive training* berperan sebagai sarana penguatan regulasi diri, karena siswa dilatih untuk mengekspresikan keinginan secara tegas serta mampu mengatakan “tidak” terhadap dorongan bermain secara berlebihan. Proses ini secara tidak langsung memperkuat mekanisme kontrol internal yang sebelumnya lemah.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif sebagai konteks intervensi karena menyediakan ruang interaksi sosial yang suportif. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman dan memperoleh umpan balik dari anggota lain, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif perilaku bermain game secara berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Azka dan Arliani (2024) serta Thaariq dan Khusumadewi (2024) yang menyatakan bahwa konseling kelompok mampu menurunkan kecanduan game online melalui proses refleksi diri dan dukungan sosial. Namun, berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih menekankan efektivitas secara umum, penelitian ini secara spesifik menguji teknik *assertive training* sebagai strategi perubahan perilaku dalam setting sekolah dengan desain eksperimen terkontrol waktu. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai efektivitas teknik asertif dalam konteks layanan BK di tingkat SMP.

Penggunaan teknik *assertive training* memberikan kontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku siswa. Teknik ini membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi tegas tanpa melanggar hak orang lain. Dalam konteks kecanduan game online, latihan asertif memungkinkan siswa menetapkan batasan terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya, termasuk dalam merespons ajakan teman bermain game. Hal ini sejalan dengan temuan Nasution dan Simanullang (2024) yang menyatakan bahwa konseling kelompok meningkatkan kesadaran diri dan strategi pengendalian perilaku remaja. Secara teoretis, keberhasilan teknik ini dapat dijelaskan melalui prinsip penguatan (reinforcement) dalam pendekatan behaviorial, di mana perilaku adaptif yang dilatih dalam sesi konseling diperkuat melalui praktik berulang dan dukungan kelompok.

Selain itu, berbagai penelitian lain menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis pengelolaan diri efektif dalam menurunkan kecanduan game online. Teknik

self-management membantu siswa memonitor dan mengevaluasi kebiasaan bermain secara mandiri (Fazillah, Fadhl, & Fitri, 2023). Hartanti dan Farid (2022) juga menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan pengelolaan diri dalam membantu siswa mengontrol perilaku bermain game secara sehat. Dibandingkan dengan teknik *self-management*, *assertive training* dalam penelitian ini lebih menekankan aspek keberanian mengambil keputusan dan kemampuan interpersonal, sehingga memberikan dimensi tambahan dalam penguatan kontrol diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan regulasi diri dan keterampilan sosial dapat menjadi strategi komprehensif dalam menangani kecanduan game online.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat peran strategis layanan bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan kecanduan game online di sekolah. Layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga mendukung pengembangan kontrol diri, kesadaran diri, dan kemampuan pengambilan keputusan siswa. Temuan ini konsisten dengan Cahayani (2021) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dapat meminimalisir kecanduan melalui pembelajaran sosial dan penguatan perilaku adaptif. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris mengenai efektivitas teknik *assertive training* dalam konteks sekolah menengah pertama, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi BK yang lebih sistematis, terukur, dan kontekstual di era digital. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada durasi intervensi yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan, sehingga efektivitas jangka panjang dari teknik *assertive training* belum dapat diukur secara komprehensif. Selain itu, jumlah subjek yang relatif kecil membatasi generalisasi temuan, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan durasi layanan yang lebih intensif dan melibatkan sampel yang lebih luas agar diperoleh gambaran efektivitas intervensi secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling behavior melalui teknik *assertive training* efektif dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Gunungsari. Perubahan yang terjadi setelah intervensi mencerminkan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol dorongan bermain game secara berlebihan serta mengelola penggunaan teknologi secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan behavioral yang diterapkan dalam setting konseling kelompok mampu mendorong terbentuknya perilaku baru yang lebih konstruktif melalui proses latihan dan penguatan. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat relevansi pendekatan behavioral dalam menangani bentuk kecanduan non-substansi (behavioral addiction) pada remaja, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media digital.

Selain memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik *assertive training*, penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat memanfaatkan konseling kelompok berbasis pendekatan behavioral sebagai strategi intervensi yang sistematis dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan keterampilan pengambilan keputusan. Penelitian ini juga membuka peluang pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif melalui integrasi teknik pengelolaan diri lainnya serta pelaksanaan layanan secara berkelanjutan dalam beberapa sesi agar diperoleh dampak jangka panjang yang lebih optimal. Ke depan, penelitian serupa disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat guna memperluas

generalisasi temuan serta memperkaya kajian mengenai penanganan kecanduan game online pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, N. S. Z., Ramadhani, S. D., Maritza, F. D., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Kajian Dan Peran Guru Bimbingan Dan Konseling. *Edu Research*, 6(1), 782-790. <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/591>
- Asri, A. R. (2022). Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi di SMA Negeri 13 Bone (Studi Kasus SMA Negeri 13 Bone). <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25591>
- Azka, N., & Arliani, D. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 29-32. <https://jim.ar-raniry.ac.id/index.php/ej/article/view/455>
- Cahayani, F. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X di Sman 2 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2021.4.2.3419>
- Cheng, C., & Zhang, H. (2025). Gaming Addiction and Compulsive Gaming Behavior: Psychological Perspectives. In *Social and Affective Neuroscience of Gaming: Insights from Fundamentals to Public Mental Health Applications* (pp. 89-121). Cham: Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-032-00325-6_7
- Eva, W. (2024). *Terapi Behavioral Terhadap Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Dalam Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi di Yayasan Pendidikan Terpadu Mata Hati Enggal Kota Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/33517>
- Fatihah, R. M., & Edmawati, M. D. (2025). The Effectiveness of Group Counseling with Behavioral Contract Technique to Reduce Online Game Addiction of Students at SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 92-104. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.20479>
- Fazillah, P., Fadhl, T., & Fitri, M. (2023). Efektivitas Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma Negeri 1 Sakti. *Educandumedia: Jurnal Ilmu pendidikan dan kependidikan*, 2(3), 41-53. <https://doi.org/10.61721/educandumedia.v2i3.53>
- Gursesli, M. C., Guazzini, A., Thawonmas, R., Valenti, C., Duradoni, M., & Thawonmas, R. (2025). Internet Gaming Disorder and Psychological Distress: a Prisma systematic review. *Heliyon*, 11(12). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(25\)01904-8](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(25)01904-8)
- Hartanti, J., & Farid, D. A. M. (2022). Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 367-376. <https://journals.unihaz.ac.id/index.php/psikodidaktika/en/article/view/2630>
- Hermawan, D., & Kudus, W. A. (2021). Peran orang tua dalam mencegah anak kecanduan bermain game online di era digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(5), 778-789. <https://doi.org/10.59141/japendi.v2i05.171>

- Ilyasa, A. D., & Nurhayat, K. (2025). Kontrol Diri sebagai Prediktor Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology*, 1(2), 58-66. [tps://doi.org/10.63203/021837500](https://doi.org/10.63203/021837500)
- Jasmita, R., Yandri, H., Kholidin, F. I., Ahmad, B., & Juliawati, D. (2025). The Influence of Stress and Self-efficacy on Adolescent Psychological Well-being. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 1-11. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/3947>
- Király, O., Potenza, M. N., & Demetrovics, Z. (2022). Gaming disorder: Current research directions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 47, 101204. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101204>
- Lusiana, V. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMAI NFBS Lembang. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 29-41. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.2107>
- Nabila, A. A. (2025). *Perbedaan Kedisiplinan Ditinjau Dari Pola Asuh pada Remaja di MTS Muallimin Univa Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/29098>
- Nabila, S., Fitriana, S., & Dian, P. (2025). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Trait and Factor Terhadap Perencanaan Studi Lanjut Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 8(1), 18-23. <https://doi.org/10.33627/gw.v8i1.3198>
- Nasution, N. B., & Simanullang, Y. R. C. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 816-825. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1836>
- Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 30-37. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1705>
- Thaariq, A. G. A., & Khusumadewi, A. (2024). Upaya Mengurangi Kecanduan Game Online melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Client Centered pada Siswa. *Journal of Language and Health*, 5(2), 883-890. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH/article/view/4263>