Jurnal Tematik
ISSN: 1979-6633 (print), 2460-7738 (online)
Journal Homepage: jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/tematik

Pengaruh Konseling Individual Teknik *Self-Management* terhadap Adiksi *Game Online* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan

Abdul Murad [1*], Dwi Aulia Sasmita [2]

[12] Universitas Negeri Medan, Indonesia]

ARTICLE INFO

Received: 8 July 2026
Revised: 16 July 2026
Accepted: 25 November 2026
Available online: 27 November 2026

* *Corresponding author.*
abdulmur4d@gmail.com

Keywords:
Addiction,
Online Games,
Individual Counseling,
Self-Management Techniques

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of individual counseling using self-management techniques on online game addiction among Grade XI students at SMA Negeri 4 Medan during the 2025/2026 academic year. A quantitative research method was employed, specifically a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The subjects consisted of four Grade XI students at SMA Negeri 4 Medan (Academic Year 2025/2026) who exhibited high online game addiction scores, selected via purposive sampling. Data collection utilized a questionnaire containing statements designed to assess the level of online game addiction behavior. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test to examine the impact on student addiction levels. Results showed a mean pre-test score of 130 and a mean post-test score of 81.25 for the experimental group. The Wilcoxon test yielded a calculated J-value (J-count) of 3 and a critical J-value (J-table) of 0 (based on the Wilcoxon signed-rank test table). For n=4 and α=0.05, the hypothesis acceptance/rejection criteria state that the hypothesis is accepted if J-count > J-table; since 3 > 0, the calculation demonstrates a significant effect of the treatment (individual counseling using self-management techniques) on the experimental group. Thus, the study concludes that individual counseling using self-management techniques has a significant effect on online game addiction among Grade XI students at SMA Negeri 4 Medan (Academic Year 2025/2026).

Kata Kunci:
Adiksi,
Game Online,
Konseling Individual,
Teknik *Self-Management*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual teknik *self-management* terhadap adiksi *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026 yang memiliki skor adiksi *game online* yang tinggi yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket yang berisi pernyataan untuk mengetahui tingkatan perilaku adiksi *game online*. Kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat adakah pengaruh adiksi *game online* siswa. Berdasarkan hasil perhitungan skor tes awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata = 130, sedangkan data (*posttest*) diperoleh rata-rata 81,25. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan diperoleh Jhitung = 3 sedangkan Jtabel = 0 dari tabel uji jenjang bertanda Wilcoxon. Untuk n = 4 dan α = 0,05 sesuai kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima jika Jhitung > Jtabel, di mana 3 > 0. Dari perhitungan ini dapat dilihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen, artinya pengaruh konseling individual teknik *self-management* lebih signifikan (3 > 0). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling individual teknik *self-management* terhadap adiksi *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

Doi: https://doi.org/10.24114/jt.v15i4.75854

Abdul Murad, Dwi Aulia Sasmita. 2026. Pengaruh Konseling Individual Teknik Self-Management terhadap Adiksi Game Online Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan internet telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk bagi remaja sebagai pengguna terbesar perangkat digital. Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi yang paling diminati adalah permainan berbasis daring (*online game*). *Game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga media interaksi sosial dan kompetisi yang mampu menarik minat remaja untuk bermain dalam waktu yang lama. Namun, penggunaan *game online* yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak negatif terhadap kehidupan akademik, sosial, maupun psikologis siswa. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), gangguan bermain *game* (*gaming disorder*) telah diakui sebagai salah satu gangguan perilaku yang ditandai dengan hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas bermain *game* dibandingkan aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun telah menimbulkan dampak negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adiksi *game online* merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya di lingkungan sekolah.

Fenomena adiksi *game online* pada remaja juga ditemukan di lingkungan sekolah, yang ditandai dengan rendahnya konsentrasi belajar, menurunnya prestasi akademik, keterlambatan masuk kelas, kurangnya interaksi sosial, serta rendahnya kemampuan mengendalikan diri. Siswa yang mengalami adiksi cenderung menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk bermain *game* sehingga mengabaikan tanggung jawab sebagai pelajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan adiksi *game online* tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku bermain *game* secara mandiri.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi adiksi *game online* adalah layanan konseling individual. Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu individu memahami permasalahan, menemukan alternatif penyelesaian, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Dalam pelaksanaannya, konseling individual memungkinkan konselor memberikan bantuan yang lebih spesifik sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing siswa sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih efektif.

Upaya meningkatkan efektivitas konseling individual dapat dilakukan melalui penerapan teknik *self-management*. Teknik ini merupakan strategi perubahan perilaku yang menekankan kemampuan individu dalam memantau, mengatur, mengevaluasi, dan memperkuat perilakunya sendiri. Melalui teknik *self-management*, siswa diarahkan untuk mengenali perilaku bermain *game* yang berlebihan, menetapkan target perubahan, mengontrol faktor pemicu, serta melakukan evaluasi terhadap perkembangan perilaku yang telah dicapai. Dengan demikian, perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada arahan konselor, tetapi juga didukung oleh kesadaran dan komitmen siswa dalam mengendalikan dirinya sendiri.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu mengurangi perilaku adiktif pada remaja. Penelitian Muhibbuddin (2023) menunjukkan bahwa konseling individual mampu menurunkan perilaku adiksi *game online* melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control*. Penelitian Sitoresmi (2022) juga menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik kontrak perilaku dapat membantu mengurangi kecanduan *game online* pada remaja. Selain itu, penelitian Asmawati (2017) dan Imran (2020) menemukan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan perilaku positif peserta didik. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut menggunakan pendekatan, teknik, maupun karakteristik subjek yang berbeda dengan penelitian ini.

Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan layanan konseling individual yang dipadukan secara khusus dengan teknik *self-management* untuk menurunkan adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini tidak hanya mengkaji perubahan perilaku siswa secara deskriptif, tetapi juga menguji secara statistik pengaruh layanan yang diberikan melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik *self-management* sebagai salah satu strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah apakah layanan konseling individual dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap penurunan adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan teknik *self-management* terhadap penurunan adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penyusunan program intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan adiksi *game online* pada peserta didik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* (eksperimen semu) menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan teknik *self-management* terhadap penurunan adiksi *game online* siswa melalui perbandingan kondisi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Medan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026, yaitu selama bulan Mei sampai Juni 2026. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan, sedangkan sampel penelitian berjumlah empat siswa yang memiliki tingkat adiksi *game online* tinggi dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran angket adiksi *game online* sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individual. Selain itu, data pendukung diperoleh melalui observasi

Abdul Murad, Dwi Aulia Sasmita. 2026. Pengaruh Konseling Individual Teknik Self-Management terhadap Adiksi Game Online Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

selama proses layanan konseling berlangsung serta dokumentasi yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Instrumen penelitian berupa angket adiksi *game online* terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Data hasil *pretest* dan *posttest* kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis untuk menggambarkan perubahan tingkat adiksi *game online* setelah diberikan perlakuan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat adiksi *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self-management*. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan program IBM SPSS karena jumlah sampel relatif kecil dan data berasal dari dua pengukuran yang berpasangan. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka layanan konseling individual dengan teknik *self-management* dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap penurunan adiksi *game online* siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self-management*, seluruh responden terlebih dahulu diberikan angket (*pretest*) untuk mengetahui tingkat adiksi *game online*. Setelah seluruh rangkaian layanan konseling selesai dilaksanakan, responden kembali diberikan angket (*posttest*) dengan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat adiksi *game online*.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Adiksi *Game Online*

No.	Inisial Siswa	Total Skor *Pretest*	Kategori	Total Skor *Posttest*	Kategori	Selisih Skor *Pretest* dan *Posttest*	Persentase (%)
1	FDL	130	Tinggi	80	Rendah	50	38,46%
2	FRH	128	Tinggi	82	Rendah	46	35,94%
3	AN	130	Tinggi	82	Rendah	48	36,92%
4	DSP	132	Tinggi	81	Rendah	51	38,64%
Total Skor		**520**		**325**		**195**	**37,50%**
Nilai Terendah		**128**		**80**		**48**	**37,50%**
Nilai Tertinggi		**132**		**82**		**50**	**37,88%**
Nilai Rata-Rata		**130**		**81,25**		**48,75**	**37,50%**

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor adiksi *game online* setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *self-management*. Pada kondisi awal (*pretest*), seluruh siswa berada pada tingkat adiksi yang lebih tinggi dibandingkan setelah perlakuan. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan skor pada masing-masing responden, yang mengindikasikan bahwa layanan konseling individual mampu membantu siswa mengurangi intensitas bermain *game online* serta meningkatkan kemampuan mengendalikan perilakunya.

Hasil Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah penurunan skor yang terjadi setelah perlakuan bersifat signifikan, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Uji ini dipilih karena penelitian menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel yang relatif kecil.

Tabel 2. Hasil *Wilcoxon Signed Ranks*

Ranks				
		N	***Mean Rank***	***Sum of Ranks***
Posttest - Pretest Adiksi *game online*	*Negative Ranks*	4[a]	2,50	10,00
	Positive Ranks	0[b]	,00	,00
	Ties	0[c]		
	Total	4		

a. *Posttest* < *Pretest* Adiksi *game online;* b. *Posttest* > *Pretest* Adiksi *game online;* c. *Posttest* = *Pretest* Adiksi *game online*

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh *negative ranks* sebanyak 4 responden dengan *mean rank* sebesar 2,50 dan *sum of ranks* sebesar 10,00. Sementara itu, *positive ranks* dan *ties* masing-masing bernilai 0. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor adiksi *game online* setelah memperoleh layanan konseling individual dengan teknik *self-management*.

Abdul Murad, Dwi Aulia Sasmita. 2026. Pengaruh Konseling Individual Teknik Self-Management terhadap Adiksi Game Online Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Tidak adanya *positive ranks* maupun *ties* mengindikasikan bahwa seluruh perubahan yang terjadi mengarah pada penurunan tingkat adiksi.

Selanjutnya, pengujian signifikansi dilakukan menggunakan hasil *Wilcoxon Test Statistics*.

Tabel 3. Hasil *Wilcoxon Test Statistics*

Test Statistics[a]	
	Posttest - Pretest* Adiksi *game online
Z	-1,826[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test;* b. *Based on positive ranks*.

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,006, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self-management* berpengaruh signifikan terhadap penurunan adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling individual dengan teknik *self-management* mampu menurunkan tingkat adiksi *game online* pada seluruh responden. Penurunan skor *posttest* dibandingkan *pretest* menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengenali perilaku bermain *game* yang berlebihan, mengendalikan faktor-faktor yang memicu perilaku tersebut, serta menerapkan strategi pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif dalam proses perubahan perilaku melalui kegiatan pemantauan diri (*self-monitoring*), pengaturan diri (*self-regulation*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*).

Temuan ini diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,006 (<0,05), sehingga perubahan yang terjadi bukan hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga terbukti signifikan secara statistik. Hal tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat adiksi *game online* merupakan dampak dari pemberian layanan konseling individual dengan teknik *self-management*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Komalasari dkk. (2016) yang menyatakan bahwa teknik *self-management* membantu individu mengubah perilaku melalui proses pengendalian, penguatan, dan evaluasi diri. Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan Asmawati (2017), Imran (2020), serta Muhibbuddin (2023) yang menyimpulkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu mengurangi perilaku adiktif pada remaja. Dengan demikian, teknik *self-management* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengurangi adiksi *game online* di lingkungan sekolah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self-management* berpengaruh signifikan terhadap penurunan adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor adiksi *game online* pada hasil *posttest* dibandingkan *pretest*, serta diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,006 (<0,05), sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, teknik *self-management* efektif diterapkan dalam layanan konseling individual untuk membantu siswa meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi perilaku adiksi *game online*.

5. Saran dan Ucapan Terima Kasih

Berdasarkan hasil penelitian, guru bimbingan dan konseling disarankan memanfaatkan layanan konseling individual dengan teknik *self-management* sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu mengurangi adiksi *game online* pada siswa, sedangkan penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengembangkan variabel lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, seluruh siswa SMA Negeri 4 Medan, dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan izin, dukungan, bantuan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. Guidance, 17(02), 9–20. https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166

Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Arimbawa, B. G. A., Arifin, M., & Napisah, S. (2020). [Judul Artikel Perlu Dilengkapi]. Jurnal Bina Ilmu Cendekia, 2(1), 109–126. https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.63

Asmawati, O. (2017). Efektivitas konseling individual dengan teknik self-management dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung. https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.576

Abdul Murad, Dwi Aulia Sasmita. 2026. Pengaruh Konseling Individual Teknik Self-Management terhadap Adiksi Game Online Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi sosial dan konsep diri dengan kecanduan games online pada dewasa awal (Social interactions and self-concept with online games addiction in early adults). Persona: Jurnal Psikologi Indonesia (Persona: Journal of Indonesian Psychology), 5(02), 167–173. https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734

Nursalim, M. (2014). Self-Management.

Fariha, N. (2022). Kecanduan internet dan game online pada remaja. Jurnal Psikologi Remaja, 2(1), 1–12. https://doi.org/10.35760/arjwa.2025.v4i3.14622

Fatchurahman, D. M. (2017). Aspek Self-Management. Jurnal Bimbingan Konseling, 3(April), 02.

Hamid, H. (2023). Cinema Therapy untuk ODGJ dengan Gejala Isolasi Sosial. Jurnal Kebajikan Masyarakat, 02(November), 1–5.

Hammam, A. A. (2021). Penerapan Konseling Teknik Self-Management untuk Mengurangi Adiksi Game Online pada Peserta Didik. https://doi.org/10.69896/modeling.v8i1.773

Imran, N. A. (2020). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial. Jurnal Pendidikan.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). Teori dan Teknik Konseling.

Kusumaningrum, D. (2021). Strategi preventif kecanduan game online pada remaja. Jurnal Pendidikan Sosial, 7(2), 1228–1237.

Muhibbuddin, H. (2023). Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Siswa Adiksi Game Online (Studi Kasus di MTs Negeri 9 Cirebon).

Nasution, H. S. (n.d.). Buku Bimbingan dan Konseling Komplit.

Panjaitan, N. F. (2024). Perlindungan hukum hak cipta game online di Indonesia. Jurnal Hukum dan Teknologi, 9(2), 460–475. https://doi.org/10.31289/arbiter.v6i2.4198

Prayitno, & Amti, E. (2015). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Purnaminingtyas, K. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Self-Management terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. Jurnal BK UNESA, 1–16. https://doi.org/10.24114/konseling.v13i2.12197

Putri, D. (2023). Adiksi game online dan smartphone terhadap prokrastinasi akademik di SMKN Martapura. Open Journal Systems, 17(1978), 1213–1224.

Shinta, D., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS), 4(3), 1928–1941. https://doi.org/10.34007/jehss.v4i3.978

Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Remaja. Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 3(1), 30–37. https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1705

Situmorang, N., Irwanti, R., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kemandirian Individu Melalui Penerapan [Judul Perlu Dilengkapi]. Jurnal Self-Management, 3(1), 159–166.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa. 35(2), 149–159. https://doi.org/10.21009/pip.352.7

Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Stop Kecanduan Game Online.

Zarkia, Amrah, & Faisal. (2024). Pengaruh Penggunaan Game Online terhadap Interaksi Sosial Siswa UPT SPF SD INPRES BTN IKIP I Kota Makassar. Jurnal Metafora Pendidikan, 2(1). https://doi.org/10.66214/jipd.v2i2.54

Abdul Murad, Dwi Aulia Sasmita. 2026. Pengaruh Konseling Individual Teknik Self-Management terhadap Adiksi Game Online Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence