

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., Fitriana. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Akbar Hairil. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 1(2), 42-47.
- Akbar, M, S, F., Fauzi, R., Tsamanyah, Z, A., Marini, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kegiatan Belajar dan Mengajar Terhadap Pembentukan Karakter Anak Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(2), 37-384.
- Alyana, A, A., Santoso., Hidayati, R. (2023). Mengatasi Masalah Kecanduan Game Online dengan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X SMA 1 Majeo. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 2(2), 191-196.
- Anugraha, D, Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42-51.
- Asmaida., Darmayanti, N. (2024). Peran Konseling Kelompok Untuk Pengembangan Diri Siswa: Studi Literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 607-618.
- Arista, N., Lesmana, G., Syahfitri, W. (2025). Peningkatan Kesadaran Siswa Tentang Tanggung Jawab Sosial Melalui Penerapan Teknik Self Management Pada Pendekatan Gestalt. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(1), 863-867.
- Asri, A, R., Saman, A., Umar, N, F (2022). Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bone. *PINISI: Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2 (6), 190-200.
- Bangsa, A, B, A, K., Saman, A., Harum, A. (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.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive theory Therapy. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 16-20.
- Cahya, K, D., Gunawan, I, M, S., Maharani, J, F. (2022). Hubungan Self Management dengan Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. *Journal of Mandalika Literature*, 3(1), 88-94.

- Cinta, Y., Parulyan, H., Kristiani, D. (2023). Upaya Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Pencegahan Kecanduan Game Oline terhadap Peserta Didik. *Discreet: Journal Online Didache of Christian Education*, 3(2), 81-92.
- Fadila, E., Robbiyanto, S, N., Handayani, Y, T. (2022). Pengaruh Game Online terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games on Changes in Adolescent Behavior. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 17-31.
- Fajar, M., Mashuri., Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995-4001.
- Fazillah, P., Fadhli, T., Fitri, M. (2022). Efektivitas Pelaksanaan Konseling Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 1 Sakti. *Jurnal Educandumedia*, 2(1), 1-17.
- Fitra, N, A., Karneli, Y., Netrawati. (2023). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Membantu Trauma Pada Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 1(4), 519-525.
- Gaho, J., Telaumbanua, K., Laia, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.348>
- Habsy, B, A., Amali, A, N., Salsabila, D, M., Kartikasari, D, D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengebangkan Kreativitas Siswa Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(3), 1923-1934.
- Harahap, E, K., Sumarto. (2020). *Bimbingan Konseling*. Jambi: Pustaka Ma'arif Press. 165.
- Harahap, S., Netrawati. (2022). The Effectiveness of Group Counseling Through The Gestalt Approach In Increasing Introvert Personality Confidence. *Literasi Nusantara*, 2(1), 175-185.
- Irawan, S., Siska, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(10), 9-91.
- Iryani, S, D, P., Nasution, F., Irwan. (2024). Upaya Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Behavioral Teknik Self Management Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas XI IIK 3 MAN 2 Langkat. *Jurnal Komprehensif*, 2(1), 29-36.
- Isti'adah, F, N. (2020). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jawa Barat: Edu Publisher.

- Kame, I. S., Hartati, J., Farid, D, A, M. (2022). Pengaruh Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Siswa Kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya. *Jurnal Psikodidaktika*, 7(2), 367-376.
- Keron, M, K., Natal, Y, V., Hardiyani, M, H. (2024). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Socius: Jurnal Pendidikan Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(6), 169-172.
- Lesmana, N, A., Arsini, Y., Razak, A. (2024). Pendekatan Konseling Behavior dalam Mengembangkan Self Management pada Siswa SMK di Dunia Kerja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 136-143.
- Lesmiatul., Aini. (2024). Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Game Online Berlebihan di Media Sosial (Penelitian Tindakan Kelas pada Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 01 Kota Bengkulu Tahun Akademik 2023/2024). *Al. Khair: Journal Management Education*, 4(1), 40-53.
- Lubis, N, L., Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Maemunah., Rufaida, A., Sabilah, S, S., Sholikhah, F, F., Muslihah, S., Agista, N., Wijaya, Z., Dewo, A, N. (2025). Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Madinatunnajah. *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(1), 343-355.
- Mahfidz, I, K., Daulay, N., Rusman, A, A. (2024). Benefits of Individual Counseling Services and Group Counseling Services in Fostering the Morals of Students of MTSN 1 Deli Serdang. *TADRIB Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 547-553.
- Manurung, K, S., Darmayanti, N. (2024). Penerapan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1547-1590.
- Mardianti, L., Dharmayana, I, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1), 93-105.
- Marss, S, F., Pandang, A., Siring, A. (2024). Pendekatan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kesulitan Mengatur Waktu Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity, Social Studies*, 4(3), 44-53.
- Meutia, P., Fahreza, F., Rahman, A, A. (2020). Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online terhadap Siswa di Kelas Tinggi SD Negeri Ujong Tanjong. *Jurnal Genta Mulia*, 11(1), 22-32.

- Murad, A. (2009). *Konseling Kelompok: Teori, Asumsi, Konsep, dan Aplikasi*. Bandung: Rizqi Press
- Muyassirotul, S., Aliyah., Ramli, M., Wahyuni, F. (2023). Modification of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach with Cognitive Disputation Techniques in Group Counseling Based on Cyber Counseling. *Proceeding of th Internasional Conference on Educational Management and Technology (ICEMT)*, pp. 85-95.
- Nisa, W., Muhid, A. (2022). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Literature Review. *Shine: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1-13.
- Nurhaswinda., Egistin, D, P., Rauza, M. Yahdi., Rahma., Ramadhan, R, H., Ramadani, S., Wahyuni. (2025). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Penerapannya. *Jurnal Cahaya Nusantara*, 192), 69-78.
- Nurmala, F, M., Zannah, M., Saepulrohimi, A. (2021). Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konsling, dan Psikoterapi Islam*, 9(1), 13-32.
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., Muna, N, R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40-57.
- Praing, R, R, S., Sandri, R., Widyatno, A. (2023). Perilaku Konsumtif Pada Remaja Yang Bermain Genshin Impact Ditinjau Dari Kecenderungan Kecanduan Game Online. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 4035-4048.
- Prasetya Mulya Executive Learning Institute. (2024, 03 September). "Cara Meningkatkan Self Management. Prasmulyeli. <https://prasmulyeli.co/id/articles/Apa-Itu-Self-Management-Ketahui-Manfaat-Ragam-Skill-Contoh-dan-Cara-Meningkatkannya#>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konsling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Sinber Nusantara (JPSN)*, 2(2), 60-66.
- Putri, D, P., Yuliansyah, M., Handayani, E, S. (2023). Adiksi Game Online dan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMKN Martapura. *Open Journal Systems*, 1213-1224.
- Rahmatillah, N., Setiawati, F, A. (2020). The Analysis of Cognitive Restructuring Techniques Effectiveness to Reduce the Online Game Addiction. *Internal Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 104-109.
- Ramadhan, N, S., Ramadan, H. (2023). Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online Mobile Legend Pada Siswa. Murhum: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 430-441.

- Rahmawati, E. D., Oktavia, C., Sholichah, I, F. (2022). Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa MA. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 124-128.
- Reza, R, M., Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia: Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 22-30.
- Rofiqoh, N., Zumrotun, E. (2023). *Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan*. Jawa Tengah: Cahya Ghani Recovery.
- Sari, N., Saman, A., Buchori, S. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Education*, 4(3), 244-258.
- Sari, S, L., Devianti, R. (2020). Hubungan Aktivitas Mengikuti Layanan Konseling Kelompok dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa PIAUD STAI Auliurasyidin Tembilahan. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 55-66.
- Siregar, H, D., Wassalwa, M., Janani, K., Harahap, S, I. (2024). Analisis Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Parametrik. *AL Itihadu Jurnal Pendidikan*, 3(1), 1-12.
- Situmorang, N., Irwanti, R., Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kemandirian Individu Melalui Penerapan Jurnal Self-Management. *Jurnal Kualitas Pendidikan*, 3(1), 159-166.
- Sudiana, N, P, P., Nurcahyo, F, A. (2025). Intervensi Internet Gaming Disorde pada Generasi Z. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 271-284.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardita, K., Tari, I, A, E, P, D., Juliawan, I, W., Wijaya, K, S. (2022). Implementasi Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untk Menanggulangi Perilaku Membolos. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 23(1), 206-219.
- Trisnani, R, P., Wardani, S, Y. (2018). *Stop Kecanduan Game Online Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta cara menguranginya*. Jawa Timur: Unipma Press.
- Utami, L, F, Y., Uda, G., Masi, L, M., Abel, R, M, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Control Dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Konseling Flobamora*, 1(2), 63-74.

Utomo, P. (2021). Model Konseling Kelompok Berbasis Terapi Bermain Asosiatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa ABK. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam (Al-Isyarof)*, 3(2), 56-72.

Wicaksono, H, H., Kinanthi, K, H., Salsabilla, S., Lestari, R. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Panti. *Abdi Psikonomi*, 3(2), 107-115.

Zees, M, P, D, A., Luawo, H, P. (2022). Studi Kasus Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduabn Game Online. *Journal Nursing*, 27-34.



THE
Character Building
UNIVERSITY