



Peran Konselor Sekolah Dalam Mereduksi Kecanduan Gawai Dan Phubbing Siswa Di Era Digital

Yuli Marlina¹ Aqna Haurina², Nabila Aulia Putri³, Hical Muhammad Syaikhon⁴

¹UIN Sunan Gunung Djati Bandung, ²³⁴ Universitas Islam Jakarta

¹Correspondence Email: yulie.marlina@gmail.com

Received: 30/05/2026	Accepted: 15/06/2026	Published: 30/06/2026
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

Abstract

The rapid proliferation of digital devices among adolescents has led to alarming levels of gadget addiction and phubbing behavior in school environments. This study aims to systematically examine the role of school counselors in reducing gadget addiction and phubbing among students through group counseling services. Using a qualitative systematic literature review approach following the PRISMA protocol, this study analyzed 20 accredited national journal articles and one primary reference book published between 2019 and 2025, sourced from Garuda, SINTA, and Google Scholar databases. The findings reveal that gadget addiction manifests in multiple forms: social media addiction (68%), online game addiction (45%), phubbing (52%), and nomophobia (41%), with low self-control and permissive environments as primary contributing factors. Various group counseling techniques demonstrated significant effectiveness in reducing addiction, with behavior contract (48% reduction, $d=1.89$), self-management (45%, $d=1.82$), and motivational interviewing (44%, $d=1.76$) as the most effective approaches. School counselors play three strategic roles: program designer, process facilitator, and sustainability evaluator. The study concludes that group counseling serves as an evidence-based intervention for addressing digital addiction, with counselor competencies in empathy, systematic program design, and collaboration with parents as critical success factors.

Keywords: *Gadget Addiction; Phubbing; Group Counseling; School Counselor; Self-Management.*

Abstrak

Pesatnya perkembangan perangkat digital di kalangan remaja telah menyebabkan tingkat kecanduan gawai dan perilaku phubbing yang mengkhawatirkan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran konselor sekolah dalam mereduksi kecanduan gawai dan phubbing siswa melalui layanan konseling kelompok. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kepustakaan sistematis dengan protokol PRISMA, penelitian ini menganalisis 20 artikel jurnal nasional terakreditasi dan satu buku rujukan utama yang diterbitkan periode 2019-2025, bersumber dari database Garuda, SINTA, dan Google Scholar. Temuan menunjukkan bahwa kecanduan gawai terjadi dalam berbagai bentuk: kecanduan media sosial (68%), game online (45%), phubbing (52%), dan nomophobia (41%), dengan faktor penyebab utama kontrol diri rendah dan lingkungan permisif. Berbagai teknik konseling kelompok terbukti efektif menurunkan kecanduan, dengan behavior contract (penurunan 48%, $d=1,89$), self management (45%, $d=1,82$), dan motivational interviewing (44%, $d=1,76$) sebagai pendekatan paling efektif. Konselor sekolah berperan dalam tiga fungsi strategis: perancang program, fasilitator proses, dan evaluator keberlanjutan. Penelitian menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan intervensi berbasis bukti untuk mengatasi kecanduan digital, dengan kompetensi konselor dalam empati, perancangan program sistematis, dan kolaborasi dengan orang tua sebagai faktor penentu keberhasilan.

Kata Kunci: *Kecanduan Gawai; Phubbing; Konseling Kelompok; Konselor Sekolah; Self Management.*

A. Introduction

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam dekade terakhir telah mengubah secara fundamental pola interaksi dan perilaku remaja. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menunjukkan bahwa penetrasi internet di kalangan remaja usia 12-18 tahun mencapai 89,5% dengan rata-rata durasi akses 6,2 jam per hari. Gawai yang seharusnya menjadi sarana penunjang belajar justru kerap disalahgunakan sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku sosial remaja. Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental pada remaja. Temuan serupa dikemukakan oleh Yuhana, Mariyati, dan Sugiyanto (2023) yang menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental peserta didik.

Kecanduan gawai (*gadget addiction*) di kalangan peserta didik telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Lestari (2020) menemukan bahwa faktor lingkungan, kontrol diri yang rendah, dan kemudahan akses menjadi penyebab utama siswa SMP mengalami kecanduan telepon genggam. Aprilia, Sriati, dan Hendrawati (2020) melaporkan tingginya tingkat kecanduan media sosial pada remaja yang berimplikasi pada penurunan produktivitas belajar. Mumbaasithoh, Ulya, dan Rahmat (2021) menegaskan bahwa lemahnya kontrol diri berkorelasi signifikan dengan tingkat kecanduan *gadget* pada siswa remaja ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Setianingsih dan Sulianto (2019) menyoroti dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap perkembangan psikologis anak, termasuk keterlambatan kemampuan sosial dan emosional. Fenomena ini diperparah dengan munculnya perilaku *phubbing*—

mengabaikan lawan bicara demi gawai—serta *nomophobia*—kecemasan berlebih ketika jauh dari gawai—yang semakin marak ditemukan di lingkungan sekolah menengah.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memegang peranan strategis sebagai garda terdepan penanganan kecanduan gawai. Secara teoretis, BK berfungsi sebagai agen preventif, pengembangan, dan kuratif yang memfasilitasi konseli beradaptasi secara sehat dengan perkembangan teknologi (Marlina, 2022). Konseling kelompok menjadi salah satu intervensi unggulan karena memungkinkan terjadinya dukungan sosial antarsesama anggota kelompok yang memiliki masalah serupa (Ivensantira, Trisnani, & Kadafi, 2023).

Beberapa kerangka teoretis dapat digunakan untuk memahami kecanduan gawai dan intervensi konseling kelompok. Teori Belajar Sosial Bandura (1977) menjelaskan bahwa perilaku, termasuk kecanduan gawai, dipelajari melalui pengamatan dan imitasi terhadap model di lingkungan sekitar. Dalam konteks konseling kelompok, anggota kelompok dapat saling mengamati dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Teori Kontrol Diri (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) menekankan bahwa kecanduan gawai erat kaitannya dengan lemahnya kemampuan individu mengendalikan impuls dan menunda kepuasan. Intervensi *self management* dalam konseling kelompok bertujuan memperkuat kapasitas kontrol diri peserta didik. Teori Pilihan Realita (Glasser, 1998) menyatakan bahwa perilaku bermasalah merupakan hasil pilihan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi. Konseling kelompok realita membantu peserta didik menyadari tanggung jawab personal atas pilihan perilakunya terkait penggunaan gawai.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengatasi kecanduan gawai melalui konseling kelompok. Amri dan Rusman (2023) membuktikan konseling kelompok konvensional efektif menurunkan penyalahgunaan *gadget* saat pembelajaran. Harahap dan Dewi (2021) mengembangkan teknik sosiodrama untuk mengurangi kecanduan *gadget*. Salma dan Prasetiawan (2021) serta Sari, Budiyanto, dan Naqiyah (2021) membuktikan keefektifan teknik *self management*. Rahmadesti, Barida, dan Susilowati (2022) menerapkan *solution focus brief counseling*. Sartika, Hartanto, dan Fauziah (2022) memadukan REBT dengan *self management* untuk mengurangi *nomophobia*. Sumarni, Sartinah, dan Purwoko (2023) membuktikan efektivitas konseling kelompok realita. Putri dan Siregar (2024) serta Arifin, Anggraini, dan Damayanti (2019) menunjukkan efektivitas *behavior contract* dan keterampilan empati untuk mereduksi *phubbing*. Wiyono dan Daniyatillah (2025) mengembangkan panduan *motivational interviewing* untuk kecanduan *game online*.

Meskipun berbagai teknik telah terbukti efektif secara parsial, kajian yang secara sistematis mensintesis dan memetakan peran konselor sekolah sebagai pelaksana utama konseling kelompok dalam konteks kecanduan gawai secara menyeluruh masih terbatas. Sebagian besar penelitian bersifat studi kasus tunggal pada satu sekolah dengan satu teknik intervensi. Folastri dan Rangka (2016) menekankan pentingnya prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok yang sistematis sebagai landasan agar intervensi konselor sekolah berjalan efektif. Kesenjangan antara banyaknya variasi teknik dengan minimnya kajian integratif inilah yang menjadi celah (*gap*) yang perlu dijawab melalui artikel ini.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk kecanduan gawai dan faktor penyebabnya pada peserta didik; (2) menganalisis efektivitas berbagai teknik konseling kelompok dalam mereduksi kecanduan gawai; dan (3) mendeskripsikan peran konselor sekolah dalam pelaksanaan konseling kelompok. Kontribusi teoretis penelitian ini adalah pemetaan integratif berbagai teknik konseling kelompok yang dapat memperkaya literatur bimbingan konseling. Secara praktis, artikel ini diharapkan menjadi rujukan bagi konselor sekolah dalam merancang program intervensi kecanduan gawai yang tepat sasaran.

B. Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan sistematis (*systematic literature review*) mengikuti protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Sumber data terdiri atas dua puluh artikel jurnal terakreditasi nasional (SINTA 2-4) dan satu buku rujukan utama yang membahas topik kecanduan gawai, kecanduan media sosial, *phubbing*, *nomophobia*, kecanduan *game online*, dan teknik konseling kelompok, yang diterbitkan pada rentang tahun 2019 hingga 2025. Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel membahas intervensi konseling kelompok untuk kecanduan gawai; (b) diterbitkan dalam jurnal terakreditasi nasional; (c) menggunakan metode penelitian empiris (eksperimen, PTK, atau studi kasus); dan (d) tersedia akses teks lengkap.

Prosedur pencarian literatur dilakukan melalui database Garuda, SINTA, dan Google Scholar dengan kata kunci: "konseling kelompok", "kecanduan gadget", "kecanduan gawai", "phubbing", "nomophobia", "konselor sekolah", dan "remaja". Pencarian awal menghasilkan 87 artikel yang kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, menghasilkan 20 artikel yang memenuhi syarat. Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan temuan dari berbagai artikel yang membahas tema serupa untuk memastikan konsistensi pola (Ivensantira, Trisnani, & Kadafi, 2023).

Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui teknik analisis tematik. Dua puluh satu sumber rujukan dikelompokkan ke dalam kategori tema besar: (1) bentuk dan faktor penyebab kecanduan gawai; (2) efektivitas berbagai teknik konseling kelompok; (3) peran konselor sekolah; dan (4) faktor pendukung dan penghambat. Setiap tema diinterpretasikan secara naratif untuk menjawab tujuan penelitian.

C. Results and Discussion

1. Results

Bentuk-Bentuk Kecanduan Gawai dan Faktor Penyebabnya

Kecanduan gawai pada peserta didik ditemukan dalam berbagai bentuk. Lestari (2020) mengidentifikasi bahwa kecanduan *handphone* pada siswa SMP (n=120) dipicu oleh faktor internal (kontrol diri rendah, 62%) dan faktor eksternal (pengawasan orang tua minim, 55%). Aprilia, Sriati, dan Hendrawati (2020) menemukan tingkat kecanduan media sosial pada remaja (n=150) tergolong tinggi (68% dalam kategori sedang-tinggi), ditandai dengan penggunaan gawai >5 jam/hari dan munculnya kecemasan saat tidak mengakses media sosial. Mumbaasithoh, Ulya, dan Rahmat (2021) menunjukkan korelasi negatif signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *gadget* ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Setianingsih dan Sulianto (2019) menyoroti dampak jangka panjang penggunaan *gadget* berlebihan terhadap perkembangan psikologis anak. Dampak pada kesehatan mental juga ditegaskan oleh Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) serta Yuhana, Mariyati, dan Sugiyanto (2023) yang menemukan keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres ($r = 0,58$, $p < 0,01$) dan kecemasan remaja ($r = 0,53$, $p < 0,01$).

Tabel 1. Bentuk Kecanduan Gawai dan Faktor Penyebabnya

No	Bentuk Kecanduan	Prevalensi	Faktor Penyebab Utama	Dampak Psikologis
1	Kecanduan Media Sosial	68%	Kontrol diri rendah, lingkungan permisif	Kecemasan, stres
2	Kecanduan Game Online	45%	Kurang pengawasan, peer pressure	Penurunan prestasi
3	Phubbing	52%	Kurang empati, norma sosial	Konflik interpersonal
4	Nomophobia	41%	Kecemasan, ketergantungan	Panik, gelisah

Sumber: Diolah dari 12 studi empiris periode 2019-2025

Efektivitas Berbagai Teknik Konseling Kelompok

Tabel 2. Efektivitas Teknik Konseling Kelompok dalam Mereduksi Kecanduan Gawai

No	Teknik/Pendekatan	Subjek	Penurunan (%)	Effect Size	p-value
1	Self Management	SMP (n=30)	45%	1,82	<0,01
2	Solution Focus Brief Counseling	SMP (n=24)	38%	1,54	<0,01

No	Teknik/Pendekatan	Subjek	Penurunan (%)	Effect Size	p-value
3	REBT + Self Management	SMA (n=28)	42%	1,71	<0,01
4	Konseling Realita	MA (n=32)	40%	1,63	<0,01
5	Sosiodrama	SMP (n=26)	35%	1,42	<0,05
6	Behavior Contract	SMK (n=30)	48%	1,89	<0,01
7	Motivational Interviewing	SMA (n=25)	44%	1,76	<0,01

Sumber: Diolah dari 14 studi eksperimental periode 2019-2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh teknik konseling kelompok terbukti efektif menurunkan kecanduan gawai dengan penurunan rata-rata 35-48% dan effect size besar ($d > 0,80$). Teknik *behavior contract* menunjukkan penurunan tertinggi (48%, $d = 1,89$), diikuti *self management* (45%, $d = 1,82$), dan *motivational interviewing* (44%, $d = 1,76$).

Peran Konselor Sekolah

Tabel 3. Peran Konselor Sekolah dalam Konseling Kelompok

No	Peran	Deskripsi	Sumber
1	Perancang Program	Identifikasi kebutuhan, asesmen awal, pemilihan teknik	Folastri & Rangka (2016)
2	Fasilitator Proses	Ciptakan suasana aman, pandu dinamika kelompok	Amri & Rusman (2023)
3	Model Perilaku	Demonstrasi keterampilan sosial dan empati	Arifin et al. (2019)
4	Evaluator	Pantau perkembangan, tindak lanjut	Rahmadesti et al. (2022)

2. Discussion

Temuan menunjukkan bahwa kecanduan gawai pada remaja Indonesia terjadi dalam berbagai bentuk dengan prevalensi tinggi. Angka kecanduan media sosial (68%) lebih tinggi dibandingkan rata-rata global (45%) yang dilaporkan UNICEF (2020). Tingginya angka ini dapat dijelaskan oleh penetrasi internet yang sangat tinggi di kalangan remaja (89,5%) serta kurangnya literasi digital dan pengawasan orang tua. Korelasi negatif antara kontrol diri dan kecanduan gadget ($r = -0,62$) mengkonfirmasi teori kontrol diri (Tangney et al., 2004) bahwa lemahnya kemampuan mengendalikan impuls merupakan prediktor kuat perilaku adiktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prasetya, Astuti, dan Abdullah (2024) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan perilaku cyberbullying pada remaja.

Efektivitas teknik behavior contract (penurunan 48%) dapat dijelaskan melalui Teori Belajar Operan Skinner (1953). Kontrak perilaku menciptakan komitmen eksplisit antara konselor dan konseli dengan konsekuensi yang jelas, memperkuat perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif melalui penguatan (reinforcement). Putri dan Siregar (2024) menemukan bahwa kontrak perilaku yang melibatkan kesepakatan tertulis tentang batas penggunaan gawai dan konsekuensi pelanggaran efektif mengubah kebiasaan siswa. Keunggulan self management (penurunan 45%) terletak pada pemberdayaan siswa untuk memantau dan mengendalikan perilakunya sendiri (Salma & Prasetiawan, 2021; Sari, Budiyanto, & Naqiyah, 2021). Teknik ini melatih keterampilan self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement yang membuat perubahan perilaku lebih bertahan lama karena berasal dari kesadaran internal, bukan paksaan eksternal.

REBT dengan self management (penurunan 42%) efektif karena mengubah pola pikir irasional siswa terhadap gawai (Sartika, Hartanto, & Fauziah, 2022). Siswa yang menganggap gawai sebagai kebutuhan mutlak dan sumber kebahagiaan utama diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengganti keyakinan irasional tersebut dengan keyakinan rasional. Motivational interviewing (penurunan 44%) bekerja dengan membangun motivasi internal siswa untuk berubah melalui teknik empati, pengembangan ketidakkonsistenan, dan dukungan efikasi diri (Wiyono & Daniyatillah, 2025). Pendekatan ini menghindari konfrontasi langsung yang justru memicu resistensi, sejalan dengan prinsip client-centered Rogers (1959).

Sintesis temuan merumuskan tiga peran utama konselor sekolah. Pertama, peran sebagai perancang program (designer). Folastri dan Rangka (2016) menekankan bahwa setiap tahapan konseling kelompok harus dirancang berdasarkan analisis kebutuhan kelompok. Kedua, peran sebagai fasilitator proses. Konselor menciptakan suasana kelompok yang aman secara psikologis agar peserta didik terbuka membicarakan pola penggunaan gawainya (Amri & Rusman, 2023; Harahap & Dewi, 2021). Ketiga, peran sebagai evaluator dan pendamping tindak lanjut. Konselor memantau perkembangan perilaku peserta didik setelah sesi konseling berakhir (Rahmadesti, Barida, & Susilowati, 2022; Sumarni, Sartinah, & Purwoko, 2023). Ketiga peran tersebut saling berkaitan dalam satu siklus layanan berkesinambungan.

Dimensi relasional konselor turut menentukan keberhasilan. Arifin, Anggraini, dan Damayanti (2019) serta Anggraini dan Maghfiroh (2025) menunjukkan bahwa keterampilan empati konselor menjadi kunci keberhasilan menurunkan perilaku phubbing. Peserta didik perlu merasa dipahami sebelum bersedia mengubah kebiasaannya, sejalan dengan prinsip dasar konseling yang menempatkan hubungan saling percaya sebagai prasyarat utama.

Faktor pendukung meliputi dukungan sekolah dalam menyediakan waktu dan ruang khusus, keterlibatan aktif peserta didik, serta konsistensi konselor menerapkan tahapan layanan (Folastri & Rangka, 2016). Dukungan orang tua dalam pengawasan penggunaan gawai di rumah memperkuat hasil intervensi (Salsabila & Azzah, 2025). Faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu, jumlah konselor tidak sebanding, dan resistensi peserta didik pada tahap awal. Kondisi ini konsisten dengan temuan Lestari (2020) dan Mumbaasithoh, Ulya, dan Rahmat (2021) bahwa kecanduan gawai berakar dari pola asuh dan lingkungan rumah di luar jangkauan langsung sekolah.

Implikasi praktis: (1) konselor perlu melakukan asesmen awal untuk memilih teknik yang sesuai; (2) pelatihan konselor dalam berbagai teknik konseling kelompok perlu ditingkatkan; (3) kolaborasi dengan orang tua harus menjadi bagian integral program; (4) sekolah perlu menyediakan waktu dan ruang khusus untuk konseling kelompok terjadwal. Keterbatasan penelitian: (1) sebagian besar studi menggunakan sampel kecil dan desain pra-eksperimental; (2) minimnya pengukuran tindak lanjut jangka panjang (>6 bulan); (3) variasi instrumen pengukuran antar-studi menyulitkan komparasi langsung.

D. Conclusion

Kajian sistematis terhadap dua puluh artikel dan satu buku rujukan menunjukkan bahwa konselor sekolah memegang peran strategis dalam mereduksi kecanduan gawai peserta didik melalui layanan konseling kelompok. Kecanduan gawai terjadi dalam berbagai bentuk—kecanduan media sosial (68%), *game online* (45%), *phubbing* (52%), dan *nomophobia* (41%)—dengan faktor penyebab utama kontrol diri rendah dan lingkungan permisif. Konseling kelompok dengan berbagai pendekatan terbukti efektif menurunkan kecanduan gawai (rata-rata penurunan 35-55%), dengan *behavior contract* (48%, $d=1,89$), *self management* (45%, $d=1,82$), dan *motivational interviewing* (44%, $d=1,76$) sebagai teknik paling efektif. Konselor sekolah berperan sebagai perancang program, fasilitator proses, dan evaluator keberlanjutan.

Bibliography

Amri, Y., & Rusman, A. A. (2023). Upaya mengatasi penyalahgunaan gadget dalam proses belajar mengajar melalui konseling kelompok. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *4*(1), 132–143.

Anggraini, D., & Maghfiroh, S. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan keterampilan empati untuk mereduksi perilaku phubbing di SMK Abdul Aziz Balung Jember. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, *3*(1).

Arifin, Z., Anggraini, D., & Damayanti, R. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan keterampilan empati untuk mereduksi perilaku phubbing di SMK Abdul Aziz Balung Jember. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok (panduan praktis menyeluruh)*. Bandung: Mujahid Press.

Glasser, W. (1998). *Reality therapy*. Harper & Row.

Harahap, L. A. A., & Dewi, I. S. (2021). Layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Ivensantira, A. E. S., Trisnani, R. P., & Kadafi, A. (2023). Studi literatur penerapan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan gadget siswa. *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*.

Lestari, S. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone: Studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Marlina, Y. (2022). A conceptualization of online collaborative English learning for undergraduate students in the new normal post Covid-19 era. *EDUTEC: Journal of Education and Technology*, *5*(3), 317.

Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Psikologi*.

Nurhayani, N., Selvia, M., Faradilla, Z., Sari, S. P., & Rully, M. F. (2023). Peran layanan bimbingan kelompok dalam menangani kognitif remaja kecanduan gadget. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, *5*(1), 1918–1921.

Prasetya, F. F. D., Astuti, N. D., & Abdullah. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku cyberbullying pada remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *8*(3), 1921.

Putri, & Siregar. (2024). Efektivitas konseling kelompok penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Rahmadesti, A. D., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya mengurangi gadget addiction melalui konseling kelompok pendekatan solution focus brief counseling. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, *4*(5), 920–923.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill.

Rosmalina, & Khaerunnisa. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi*.

Salma, N. A., & Prasetiawan, H. (2021). Keefektifan layanan konseling kelompok teknik self management untuk mereduksi kecanduan gadget. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Salsabila, M. F., & Azzah, F. F. (2025). Membangun pendidikan berkualitas: Peran krusial guru BK dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.

Sari, Budiyanto, & Naqiyah. (2021). Penerapan konseling behavioristik dengan teknik self management untuk mereduksi perilaku adiksi sosial pengguna gadget. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Sartika, Hartanto, & Fauziah. (2022). Upaya mengurangi nomophobia melalui konseling kelompok REBT teknik self management. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Setianingsih, S. L., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak. *Jurnal Pendidikan*.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Sumarni, Sartinah, & Purwoko. (2023). Efektivitas konseling kelompok realita untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, *72*(2), 271-324.

Wiyono, B. D., & Daniyatillah. (2025). Pengembangan panduan motivational interviewing untuk mereduksi kecanduan game online pada peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi*.