

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Menurunkan Kecanduan Game Online pada Siswa

Fitri Aprilyana¹, Rischa Pamudita Trisnani², Noviyanti Kartika Dewi³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

Email: fitri_2202103065@mhs.unipma.ac.id

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

email: pramudiarischa@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

email: noviyanti.kd@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
konseling kelompok, self-management, kecanduan game online	Kecanduan <i>game online</i> merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami remaja dan berdampak terhadap aktivitas akademik, pengelolaan waktu, hubungan sosial, serta kemampuan mengendalikan diri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa mengurangi perilaku kecanduan <i>game online</i> adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik <i>self-management</i> dalam menurunkan kecanduan <i>game online</i> pada siswa MAN 1 Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain <i>one group pretest-posttest</i> . Sampel penelitian terdiri dari 7 siswa kelas XI-B yang memiliki tingkat kecanduan <i>game online</i> kategori tinggi dan dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Siswa diberikan layanan konseling kelompok teknik <i>self-management</i> sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi 45 menit setiap pertemuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecanduan <i>game online</i> , sedangkan analisis data menggunakan uji <i>Paired Sample T-Test</i> dengan bantuan SPSS 25.0. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor <i>pretest</i> sebesar 70 dalam kategori tinggi menurun menjadi 38 dalam kategori rendah pada <i>posttest</i> . Hasil uji <i>Paired Sample T-Test</i> memperoleh nilai t hitung sebesar 17,282 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik <i>self-management</i> terbukti efektif dalam menurunkan kecanduan <i>game online</i> pada siswa MAN 1 Kota Madiun.
group counseling, self-management, online game addiction	Online game addiction is one of the problems experienced by adolescents and can affect academic activities, time management, social relationships, and self-control. One effort to help students reduce online game addiction is through group counseling services using the self-management technique. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using the self-management technique in reducing online game addiction among students of MAN 1 Kota Madiun. This study employed a quantitative approach using an experimental method and a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 7 students from class XI-B who had a high level of online game addiction and were selected using purposive sampling. The students received group counseling services using the self-management technique in four sessions, with each session lasting 45 minutes. Data were collected using an online game addiction scale, while data analysis

was conducted using the Paired Sample T-Test with the assistance of SPSS 25.0. The results showed that the average pretest score of 70, categorized as high, decreased to 38, categorized as low, in the posttest. The Paired Sample T-Test obtained a t-value of 17.282 and a Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. Therefore, group counseling services using the self-management technique are proven to be effective in reducing online game addiction among students of MAN 1 Kota Madiun.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan remaja. Kemudahan akses terhadap internet memungkinkan remaja memperoleh berbagai informasi dan hiburan secara cepat, termasuk melalui permainan daring atau *game online*. Kehadiran *game online* pada dasarnya dapat memberikan hiburan dan menjadi sarana interaksi sosial apabila digunakan secara wajar. Namun, penggunaan yang dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika individu memiliki dorongan yang kuat untuk terus bermain sehingga aktivitas bermain sulit dikendalikan dan mulai mengganggu kehidupan sehari-hari. Perilaku tersebut dapat ditandai dengan meningkatnya waktu yang digunakan untuk bermain, kesulitan mengurangi durasi bermain, munculnya keinginan yang kuat untuk kembali bermain, serta mengabaikan aktivitas lain yang seharusnya dilakukan. Pada siswa, kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kegiatan belajar, pengelolaan waktu, hubungan dengan keluarga dan teman, serta perkembangan sosial dan emosional. Penelitian mengenai kecanduan *game online* juga menunjukkan adanya keterkaitan dengan berbagai masalah mental dan emosional pada remaja sehingga diperlukan perhatian dari lingkungan keluarga, sekolah, dan khususnya layanan bimbingan dan konseling.

Siswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku bermain. Keinginan untuk terus bermain dapat membuat siswa mengabaikan kewajiban akademik, menunda tugas, mengurangi waktu istirahat, serta kurang mampu membagi waktu antara kegiatan belajar dan hiburan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, kecanduan *game online* dapat menghambat perkembangan siswa dan mengganggu pencapaian tugas perkembangannya.

Dalam konteks pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, pribadi, sosial, dan akademik. Layanan konseling dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu siswa memahami permasalahan yang dialami dan mengembangkan kemampuan untuk mengubah perilaku yang kurang adaptif. Salah satu bentuk layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada beberapa individu dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Melalui konseling kelompok, siswa dapat memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, bertukar informasi, mendapatkan dukungan dari anggota kelompok, serta belajar menemukan strategi penyelesaian masalah. Suasana kelompok juga dapat membantu siswa menyadari bahwa permasalahan yang dihadapi dapat dikelola melalui proses perubahan perilaku secara bertahap.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk menangani kecanduan *game online* adalah teknik *self-management*. Teknik *self-management* menekankan kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan perilakunya sendiri. Melalui teknik ini, siswa diarahkan untuk mengenali perilaku yang menjadi permasalahan, melakukan

pemantauan terhadap perilaku tersebut, menetapkan tujuan perubahan, mengatur stimulus yang memicu perilaku, serta memberikan penguatan terhadap keberhasilan yang telah dicapai. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh bantuan dari konselor, tetapi juga belajar memiliki tanggung jawab terhadap proses perubahan dirinya.

Penerapan teknik *self-management* relevan dalam menangani kecanduan *game online* karena perilaku bermain yang berlebihan berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam mengontrol diri dan mengelola waktu. Siswa perlu memiliki kesadaran mengenai pola perilaku bermain yang dilakukan dan memahami dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, siswa dapat belajar menentukan target perubahan dan mengembangkan strategi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi perilaku bermain *game online*.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa teknik *self-management* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam membantu mengurangi kecanduan *game online*. Fazillah, Teuku, dan Muqarromah (2022) meneliti efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Sakti. Selain itu, penelitian mengenai konsep adiksi *game online* dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja juga menunjukkan pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam menurunkan kecanduan *game online* pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Desain tersebut melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan pengukuran setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online* pada siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Penelitian dilaksanakan pada siswa MAN 1 Kota Madiun. Populasi penelitian merupakan siswa yang menjadi sasaran penelitian, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 7 siswa kelas XI-B yang memiliki tingkat kecanduan *game online* dalam kategori tinggi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecanduan *game online*. Skala tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengukuran pertama dilakukan melalui *pretest* untuk mengetahui kondisi awal siswa. Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh 7 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* kategori tinggi dan memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian.

Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*. Layanan diberikan sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi 45 menit pada setiap pertemuan. Pelaksanaan layanan diarahkan untuk membantu siswa mengenali perilaku kecanduan *game online*, meningkatkan kesadaran terhadap dampak perilaku tersebut, mengidentifikasi faktor yang memicu keinginan bermain, mengatur perilaku dan waktu bermain, serta mengembangkan kemampuan mengontrol diri secara mandiri. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai diberikan, siswa kembali diberikan skala kecanduan *game online* sebagai *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian

dibandingkan untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program SPSS 25.0. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun. Penelitian menggunakan satu kelompok yang terdiri atas 7 siswa kelas XI-B dengan tingkat kecanduan *game online* kategori tinggi. Ketujuh siswa tersebut diberikan pengukuran awal melalui *pretest*, kemudian memperoleh layanan konseling kelompok teknik *self-management* sebanyak empat kali pertemuan, dan selanjutnya diberikan pengukuran akhir melalui *posttest*.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat kecanduan *game online* setelah diberikan layanan. Rata-rata skor *pretest* siswa adalah 70 yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*, rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 38 dan termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata skor sebesar 32 poin antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan tingkat kecanduan *game online* setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Secara deskriptif, perubahan skor tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Deskriptif

Pengukuran	Rata-rata Skor	Kategori
Pretest	70	Tinggi
Posttest	38	Rendah
Penurunan	32	Menurun

Selanjutnya, hasil uji *Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 17,282 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan rata-rata skor kecanduan *game online* dari kategori tinggi pada saat *pretest* menjadi kategori rendah pada saat *posttest*. Penurunan skor sebesar 32 poin menunjukkan adanya perubahan kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan. Perubahan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik teknik *self-management* yang menempatkan siswa sebagai individu yang aktif dalam proses perubahan perilakunya. Kecanduan *game online* tidak hanya berkaitan dengan frekuensi bermain, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur waktu, dan

menentukan prioritas aktivitas. Oleh sebab itu, upaya untuk menurunkan kecanduan memerlukan keterlibatan aktif siswa dalam mengenali dan mengubah pola perilakunya.

Melalui layanan konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk membahas permasalahan yang dialami dalam suasana yang mendukung. Interaksi antarsiswa dalam kelompok dapat menjadi sumber informasi dan dukungan bagi anggota kelompok. Siswa dapat menyadari bahwa permasalahan yang dialami bukan merupakan sesuatu yang harus dihadapi seorang diri. Dinamika kelompok juga memungkinkan siswa untuk belajar dari pengalaman anggota lainnya dan memperoleh motivasi untuk melakukan perubahan. Penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar mengontrol perilaku bermain *game online*. Siswa diarahkan untuk menyadari kebiasaan bermain yang dilakukan dan memahami konsekuensi dari perilaku tersebut. Kesadaran tersebut menjadi dasar bagi siswa untuk menentukan perubahan yang ingin dicapai.

Selanjutnya, siswa belajar melakukan pengelolaan diri melalui penetapan tujuan dan pengaturan perilaku. Dalam konteks kecanduan *game online*, pengelolaan diri dapat dilakukan dengan mengatur waktu bermain, menentukan batas penggunaan perangkat, mengurangi aktivitas yang menjadi pemicu keinginan bermain, serta meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas lain yang lebih produktif. Proses tersebut membantu siswa membangun kontrol terhadap perilakunya secara bertahap. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya terlihat dari penurunan skor secara statistik, tetapi juga menunjukkan perubahan kategori kecanduan *game online* dari tinggi menjadi rendah. Hal tersebut memperlihatkan bahwa layanan yang diberikan memiliki kontribusi dalam membantu siswa mengurangi perilaku bermain *game online* yang berlebihan.

Hasil uji statistik semakin memperkuat temuan tersebut. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* bersifat signifikan. Nilai *t* hitung sebesar 17,282 menunjukkan adanya perbedaan yang kuat antara kondisi siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk menurunkan kecanduan *game online* diterima. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Fazillah, Teuku, dan Muqarromah (2022) mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Sakti. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengurangi perilaku kecanduan *game online*.

Hasil penelitian juga memperkuat pandangan bahwa penanganan kecanduan *game online* pada siswa tidak cukup hanya dilakukan dengan memberikan larangan atau membatasi akses terhadap permainan. Siswa perlu dibantu untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri sehingga mampu mengelola perilaku bermain secara mandiri. Dalam hal ini, teknik *self-management* memiliki relevansi karena proses perubahan diarahkan pada peningkatan kesadaran dan kemampuan siswa dalam mengatur perilakunya sendiri. Konseling kelompok juga memberikan kelebihan karena proses perubahan dilakukan dalam suasana interaksi sosial. Siswa tidak hanya belajar mengelola perilaku secara individual, tetapi juga mendapatkan dukungan dan umpan balik dari anggota kelompok. Kondisi tersebut dapat meningkatkan motivasi siswa untuk melakukan perubahan dan mempertahankan perilaku yang lebih adaptif.

Dengan demikian, hasil penelitian memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat mempertimbangkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai salah satu alternatif intervensi bagi siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Layanan tersebut dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan kondisi dan kebutuhan masing-masing siswa. Meskipun

demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel yang relatif kecil dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami dalam konteks subjek dan lokasi penelitian. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, atau membandingkan efektivitas teknik *self-management* dengan teknik konseling lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun. Hal tersebut ditunjukkan melalui penurunan rata-rata skor kecanduan *game online* dari 70 pada kategori tinggi sebelum diberikan layanan menjadi 38 pada kategori rendah setelah diberikan layanan. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 17,282 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Layanan konseling kelompok teknik *self-management* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengurangi kecanduan *game online*. Melalui layanan tersebut, siswa dapat belajar mengenali perilaku bermasalah, mengatur waktu, mengontrol dorongan bermain, menetapkan tujuan perubahan, dan mengembangkan kemampuan mengelola diri secara mandiri.

Bagi guru BK, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan layanan konseling kelompok bagi siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Bagi siswa, kemampuan *self-management* diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa mampu mengendalikan penggunaan *game online* dan menyeimbangkannya dengan kewajiban akademik maupun aktivitas sosial. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih luas, desain eksperimen yang lebih kuat, atau pendekatan intervensi yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwinata, N. (2023). *Bimbingan konseling Islam dengan teknik self-management dalam menangani kecanduan game online: Studi kasus pada siswa kelas X SMAN 3 Rongkasbitung, Banten*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–30.
- Anardani, S., Jayadi, P., Murtafiah, W., & Trisnani, R. P. (2025). Analysis design of E-IM3 information system with object oriented design. *International Journal of Technology and Education Research*, 3(2), 11–21. <https://doi.org/10.63922/ijeter.v3i02.1698>
- Anardani, S., Murtafiah, W., Trisnani, R. P., Putra, A. R. W. P., Solikah, N. I., & Alifia, R. P. (2025). Sosialisasi sistem informasi pembelajaran siswa slow learner E-IM3 kepada guru pendamping khusus SMP Negeri Kabupaten Magetan. *Mestaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 228–232. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v4i3.655>
- Anggriana, T. M., Dewi, N. K., Afifah, S. N., Yuliana, E., & Rahmani, F. N. (2024). Konseling kolaboratif sebagai gagasan upaya pencegahan tiga dosa besar pendidikan pada anak usia dini. *Prosiding SNAPMA (Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM UNIPMA)*, 2.

- Anggriana, T. M., Dewi, N. K., Kadafi, A., & Rusmiyati. (2026). Buku ajar konseling multi pendekatan: Memahami manusia dan mewujudkan well-being. UNIPMA Press.
- Aprilyana, F. (2026). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 1 Kota Madiun. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asri, D. N., Kadafi, A., Dewi, N. K., & Da Costa, A. (2025). Academic procrastination of pre-service student-teachers of professional education program. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 6(3), 684–695. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v6i3.815>
- Dewi, N. K., Afifah, D. R., & Anggriana, T. M. (2024). Mitigasi resiko self injury dengan konsep mawas diri Suryomentaram. *Prosiding SNAPMA (Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM UNIPMA)*, 2.
- Dewi, N. K., Trisnani, R. P., & Wardhani, S. Y. (2025). Mitigasi kesehatan psikologis orang tua dari anak berkebutuhan khusus. *Prosiding SNAPMA (Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM UNIPMA)*, 3, 194–199.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84.
- Fazillah, P., Teuku, F., & Muqarromah, F. (2022). Efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Sakti. *Jurnal Educandumedia*, 2(1), 1–13.
- Febrianti, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. (2016). Hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50–56.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). Konsep adiksi *game online* dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(3), 211–219.
- Folastri, S., & Itsar, B. R. (2016). *Prosedur layanan bimbingan & konseling kelompok*. Mujahid Press.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Kholifah, N., & Fatmawati, C. F. (2024). Identifikasi kebutuhan informasi stunting bagi remaja. *Prosiding SNAPMA (Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM UNIPMA)*, 2.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2026). Solution-based counseling for slow learners children in facing learning difficulties in inclusive schools. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 1736–1744. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i02.8165>
- Trisnani, R. P., Hidayah, N., Ramli, M., & Indreswari, H. (2024). Play therapy with Ajining Dhiri puppet media to improve self-esteem of slow learners. *Konselor*, 13(3), 264–270. <https://doi.org/10.24036/0202413337-0-86>
- Trisnani, R. P., & Asri, D. N. (2024). Student academic procrastination? Self esteem, motivation for achievement, and learning style. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 16(2), 1155–1168. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v16i2.5455>
- Trisnani, R. P., Rachmawati, A. N., & Lasmito. (2024). Bersama KKN-T 2024 mengembangkan UMKM Kerupuk Bandung “Hikmah” melalui rebranding produk. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 105–110. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i1.2709>

- Trisnani, R. P., Murtafiah, W., & Anardani, S. (2024). Pendampingan bagi guru pendamping khusus (GPK) dalam menangani hambatan dan strategi pembelajaran siswa slow learners di sekolah inklusi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1177–1184. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i3.4370>
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2025). Peningkatan kepercayaan diri korban bullying melalui layanan konseling kelompok dengan teknik asertive training. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1226–[halaman akhir]. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6299>