

Pelatihan Mindfulness Based Cognitive Therapy bagi Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kecanduan Judi Online dan Agresivitas Remaja

Zadrian Ardi^{1*}, Ilmiyati Rahmy Jasril², Anindra Guspa³, Frischa Meivilona Yendi¹, Ade Herdian Putra¹

¹Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang¹,

²Departemen Teknik Elektronika, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Padang

³Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: zadrian@fip.unp.ac.id

Abstract

Online counseling training based on Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for guidance and counseling teachers was conducted in response to the increasing phenomenon of online gambling addiction and aggressive behavior among adolescents. This phenomenon has become a serious concern in Payakumbuh City because it affects students' academic, psychological, and social aspects. This Community Service Program aims to improve the capacity of guidance and counseling teachers in understanding, internalizing, and applying the MBCT approach in school counseling services. The training was held on August 9, 2025, at the Payakumbuh City Education Office Hall, involving guidance and counseling teachers from various schools. The implementation method consisted of two stages, namely an introduction to online counseling for online gambling addiction and aggressive behavior in adolescents, as well as training in MBCT techniques through practical simulations and group discussions. Evaluation was carried out using pre-test and post-test instruments to measure participants' understanding and skills. The training results showed an increase in understanding from 52 percent to 91 percent and in skills from 48 percent to 88 percent. Participants also developed plans to implement MBCT in their respective schools and built a collaborative network among guidance counselors. These findings indicate that participatory training combining theory and practice is effective in strengthening the professional competence of guidance counselors. The MBCT approach is considered relevant as a strategy for preventing and intervening in risky adolescent behavior, especially when combined with online counseling technology that expands access to services in schools.

Keywords: Mindfulness Based Cognitive Therapy, konseling online, judi online, agresivitas remaja, pengabdian kepada masyarakat.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Introduction

Dalam kerangka pembangunan manusia dan pendidikan nasional, masa remaja dipahami sebagai periode perkembangan krusial yang menjadi dasar bagi pembentukan identitas diri, penguatan kapasitas regulasi emosi, serta pengembangan keterampilan sosial. Dalam konteks ideal, lingkungan pendidikan berfungsi sebagai ekosistem yang memungkinkan peserta didik berkembang secara menyeluruh dalam ranah kognitif, afektif, dan sosial. Sekolah menjadi ruang belajar yang aman, tertib, dan suportif, tempat peserta didik dilatih untuk mengelola tekanan, mengembangkan empati, serta belajar menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif (Fikri et al., 2025). Pemanfaatan teknologi digital diarahkan pada penguatan literasi, pengembangan kreativitas, dan kolaborasi akademik, bukan

pada aktivitas yang merugikan perkembangan psikososial remaja (Syukur & Putra, 2023; Ardi & Putra, 2024). Relasi teman sebaya yang sehat, peran aktif keluarga, serta dukungan layanan bimbingan dan konseling yang responsif menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan psikologis remaja terhadap berbagai bentuk risiko perilaku (Kushendar & Maba, 2022).

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud. Sejumlah penelitian terkini mengungkapkan meningkatnya partisipasi remaja dalam aktivitas perjudian daring yang sering kali beriringan dengan gejala perilaku agresif. Telaah sistematis pada populasi remaja di Eropa menemukan bahwa keterlibatan dalam perjudian daring berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan perjudian serta berbagai dampak sosial dan psikologis yang merugikan (Lombardi dkk., 2024). Penelitian lain memperkirakan bahwa sekitar empat persen remaja mengalami masalah serius terkait perjudian dengan proporsi yang lebih besar berasal dari kelompok yang aktif berjudi secara daring (Montiel dkk., 2021). Di Indonesia, Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan pada tahun 2024 mencatat bahwa sebelas persen pemain judi daring berasal dari kelompok usia sepuluh sampai dua puluh tahun, yang jika diestimasi berjumlah sekitar empat ratus empat puluh ribu individu (PPATK, 2024). Data ini menunjukkan bahwa paparan terhadap aktivitas berisiko tersebut terjadi pada kelompok usia yang seharusnya sedang membangun dasar karakter dan keterampilan hidupnya. Temuan ini sejalan dengan laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun yang sama yang menegaskan bahwa dampak perjudian daring telah menjangkau kelompok usia anak sehingga diperlukan intervensi lintas sektor (Kemen PPPA, 2024).

Perjudian daring bukan satu-satunya permasalahan yang dihadapi remaja. Literatur psikologi perkembangan menunjukkan keterkaitan erat antara perilaku adiktif daring dengan disregulasi emosi yang berpotensi muncul sebagai agresi, ledakan marah, dan perilaku impulsif di lingkungan sekolah. Tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, serta lemahnya keterampilan pengelolaan emosi memperburuk siklus perilaku berisiko tersebut. Remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah terlibat dalam aktivitas perjudian daring, sekaligus menunjukkan gejala agresivitas ketika mengalami kegagalan atau tekanan psikologis. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa intervensi yang efektif pada kelompok ini harus menasar peningkatan kapasitas regulasi emosi, penguatan kemampuan kognitif dalam pengambilan keputusan, serta restrukturisasi pola pikir yang maladaptif (Lombardi dkk., 2024; Montiel dkk., 2021).

Kondisi ini juga tercermin secara nyata di Kota Payakumbuh. Aparat penegak hukum mencatat beberapa kasus perjudian daring yang melibatkan masyarakat setempat dan menjadi perhatian publik (Antara, 2024). Laporan media arus utama menunjukkan adanya pengungkapan kasus perjudian secara berulang oleh pihak kepolisian di wilayah ini (RRI, 2024). Berbagai lembaga masyarakat seperti Koramil 01 Payakumbuh juga telah melakukan penyuluhan langsung kepada siswa untuk meningkatkan kesadaran terhadap bahaya perjudian daring (Kupaspost, 2024). Sinyal kebijakan dari Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh memperlihatkan dukungan terhadap upaya preventif dengan menyoroti keselamatan peserta didik dan penguatan peran satuan pendidikan dalam pembinaan karakter (Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh, tanpa tahun). Gambaran ini menegaskan bahwa fenomena perjudian daring dan agresivitas remaja bukan sekadar persoalan perilaku individu, melainkan problem sosial yang membutuhkan penanganan sistematis.

Dalam konteks intervensi psikologis, pendekatan Mindfulness Based Cognitive Therapy atau MBCT telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. MBCT merupakan integrasi antara pelatihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan terapi kognitif yang membantu individu mengenali dan mengelola pikiran otomatis yang merugikan. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa MBCT mampu menurunkan risiko kekambuhan depresi serta meningkatkan kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan psikologis (McCartney dkk., 2021). Penelitian meta analisis lainnya menunjukkan bahwa intervensi

berbasis mindfulness efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada anak dan remaja, serta meningkatkan strategi koping adaptif (Tao dkk., 2021; Dunning dkk., 2018). Dengan landasan tersebut, MBCT dipandang relevan untuk digunakan dalam konteks pencegahan kecanduan judi daring dan agresivitas remaja.

Merespons kondisi ini, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dirancang dengan fokus pada penguatan kapasitas layanan konseling di sekolah. Strategi pelaksanaannya adalah melalui pelatihan bagi guru Bimbingan dan Konseling yang tergabung dalam Majelis Guru Bimbingan dan Konseling Kota Payakumbuh. Pelatihan ini bertujuan membekali guru dengan keterampilan menerapkan prinsip dan teknik MBCT sehingga mereka mampu membantu siswa mengelola emosi, menahan dorongan perilaku impulsif, dan mengembangkan strategi koping yang sehat. Pendekatan Training of Trainer memberikan peluang bagi guru untuk menjadi agen perubahan di sekolah masing-masing. Upaya ini didukung oleh berbagai pihak, termasuk perguruan tinggi dan Dinas Pendidikan, sebagaimana telah diberitakan melalui media nasional mengenai pelatihan guru BK oleh Universitas Negeri Padang dalam pencegahan judi daring pada siswa (RRI, 2025). Melalui penguatan kapasitas ini, diharapkan layanan konseling sekolah mampu memberikan pendampingan yang lebih responsif, kontekstual, dan berkelanjutan untuk mencegah dan menanggulangi kecanduan judi daring serta perilaku agresif pada remaja.

Method

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk memastikan tujuan intervensi tercapai secara optimal. Pelatihan dilaksanakan dengan pendekatan berbasis pelatihan partisipatif yang memungkinkan guru Bimbingan dan Konseling memahami, menginternalisasi, dan mengimplementasikan keterampilan konseling berbasis teknologi dan pendekatan psikoterapi modern. Kegiatan ini berlangsung di Aula Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh pada hari Sabtu tanggal 9 Agustus 2025 dengan melibatkan guru-guru BK yang tergabung dalam Majelis Guru Bimbingan dan Konseling Kota Payakumbuh. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kemudahan akses peserta serta dukungan mitra yang kuat dalam penyediaan fasilitas pelatihan.

Tahapan awal pelatihan difokuskan pada pemberian wawasan konseptual mengenai konseling online dan relevansinya dalam menangani masalah adiksi judi online dan perilaku agresivitas pada remaja. Sesi ini mencakup penjelasan tentang fenomena judi online dan agresi remaja di Indonesia, karakteristik psikologis siswa yang rentan, serta dampak sosial dan akademik dari kedua permasalahan tersebut. Peserta juga diperkenalkan pada berbagai bentuk intervensi berbasis teknologi yang dapat digunakan dalam mendukung layanan konseling di sekolah, termasuk platform konseling online yang mudah diakses dan ramah pengguna. Pendekatan ini selaras dengan tren global penggunaan teknologi digital dalam layanan kesehatan mental remaja, yang terbukti dapat memperluas jangkauan dan efektivitas intervensi psikologis (Ardi dkk., 2021; Dunning dkk., 2018).

Setelah sesi pengantar, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan intensif mengenai teknik dan prinsip dasar Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Dalam sesi ini, peserta mendapatkan pemahaman mendalam tentang konsep mindfulness, restrukturisasi kognitif, dan penerapannya dalam konteks pendidikan. MBCT dipilih karena efektivitasnya dalam menurunkan stres psikologis, meningkatkan regulasi emosi, serta mengurangi perilaku impulsif dan agresif pada anak dan remaja (McCartney dkk., 2021; Tao dkk., 2021). Pelatihan mencakup dua komponen utama, yaitu teori dan praktik. Komponen teori berisi paparan mengenai dasar psikologis MBCT, struktur sesi konseling, dan prinsip kerja intervensi berbasis kesadaran penuh. Komponen praktik mencakup simulasi sesi konseling, latihan teknik pernapasan sadar, pengamatan pikiran tanpa reaksi, serta latihan

restrukturisasi kognitif melalui studi kasus yang relevan dengan fenomena judi online di kalangan remaja.

Pelaksanaan pelatihan menggunakan metode interaktif yang mengedepankan partisipasi aktif peserta. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan studi kasus dan mensimulasikan sesi konseling berbasis MBCT dengan peran sebagai konselor dan konseli. Pendekatan simulasi ini memungkinkan peserta memahami alur intervensi, meningkatkan keterampilan komunikasi empatik, dan melatih keterampilan refleksi diri dalam menghadapi situasi konseling yang kompleks. Teknik pembelajaran aktif ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis guru dalam konteks pengembangan profesional (Crane dkk., 2017).

Selain materi utama, sesi pelatihan juga mencakup diskusi reflektif dan perencanaan implementasi di sekolah masing-masing. Peserta diminta menyusun rencana sederhana untuk mengintegrasikan MBCT dalam layanan konseling sekolah, baik secara individu maupun kelompok. Rencana tersebut mencakup identifikasi siswa berisiko, pemilihan teknik MBCT yang relevan, dan strategi monitoring serta evaluasi. Pendekatan reflektif ini penting untuk memastikan transfer pengetahuan dari pelatihan ke praktik lapangan (Segal dkk., 2018).

Seluruh rangkaian kegiatan ditutup dengan sesi evaluasi formatif untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner dan diskusi terbuka mengenai pengalaman belajar selama pelatihan. Hasil evaluasi menjadi dasar bagi tim pengabdian untuk merancang program pendampingan lanjutan. Melalui tahapan pelatihan yang terstruktur ini, diharapkan guru BK memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam menerapkan konseling online berbasis MBCT di sekolah masing-masing guna mencegah dan mengatasi adiksi judi online serta perilaku agresivitas remaja.

Results and Discussion

Pelaksanaan pelatihan konseling online berbasis pendekatan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) bagi guru Bimbingan dan Konseling di Kota Payakumbuh menghasilkan peningkatan yang signifikan baik dalam aspek pemahaman konseptual maupun keterampilan teknis. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2025 di Aula Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh dan diikuti oleh guru BK dari berbagai sekolah menengah pertama dan menengah atas. Pelatihan terdiri dari dua tahap utama yaitu pengenalan konseling online untuk adiksi judi online dan agresivitas remaja, serta pelatihan teknik MBCT yang aplikatif.

Tahap awal pelatihan memberikan penguatan konseptual mengenai fenomena perilaku adiksi judi online dan agresivitas remaja, serta bagaimana pendekatan konseling online dapat menjadi sarana intervensi yang efisien. Guru BK dilatih untuk memahami pola psikologis siswa yang rentan, mekanisme adiksi, dan kaitannya dengan regulasi emosi. Pada tahap selanjutnya, peserta dilatih secara praktik menerapkan teknik MBCT, meliputi latihan kesadaran napas, pengamatan pikiran tanpa reaksi, serta restrukturisasi kognitif. Sesi praktik dilakukan dengan pendekatan simulasi dalam kelompok kecil, yang memungkinkan peserta mengalami langsung peran konselor dan konseli.

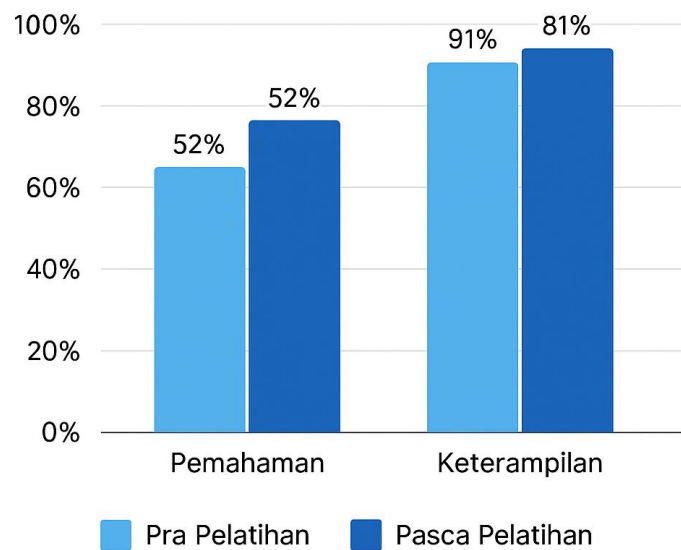


Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pelatihan sesi pengenalan konseling online



Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan pelatihan teknik MBCT

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta yang signifikan. Sebelum pelatihan, rata-rata tingkat pemahaman peserta terhadap konsep konseling online dan MBCT berada pada 52 persen, sedangkan keterampilan praktis dalam menerapkan teknik MBCT berada pada 48 persen. Setelah pelatihan, pemahaman meningkat menjadi 91 persen dan keterampilan meningkat menjadi 88 persen. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang menggabungkan teori dan praktik efektif dalam memperkuat kompetensi guru BK.



Hasil observasi selama pelatihan menunjukkan perubahan positif dalam keaktifan dan kepercayaan diri peserta. Pada awalnya, beberapa peserta masih ragu melakukan simulasi peran sebagai konselor karena kurang familiar dengan pendekatan MBCT. Namun, setelah bimbingan bertahap, peserta mulai mampu mengarahkan konseli menggunakan teknik mindfulness dasar dengan lancar. Simulasi kelompok kecil membantu peserta menginternalisasi prinsip MBCT secara lebih mendalam dan meningkatkan keterampilan komunikasi empatik. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas metode pelatihan berbasis praktik dalam membangun kompetensi intervensi psikologis (Crane dkk., 2017).

Selain peningkatan keterampilan teknis, pelatihan juga memperluas wawasan peserta mengenai urgensi penanganan adiksi judi online dan agresivitas remaja. Guru BK menyadari bahwa kedua fenomena ini tidak dapat ditangani dengan pendekatan konseling konvensional semata, melainkan membutuhkan integrasi antara teknik intervensi psikologis berbasis bukti dan dukungan teknologi. MBCT menjadi relevan karena menekankan pada penguatan kesadaran diri, pengendalian impuls, dan restrukturisasi pola pikir negatif (McCartney dkk., 2021; Tao dkk., 2021).

Dalam sesi diskusi akhir, peserta menyusun rencana penerapan MBCT di sekolah masing-masing. Sebagian besar guru berkomitmen untuk mengintegrasikan teknik mindfulness sederhana dalam layanan konseling rutin serta mengembangkan modul psikoedukasi tentang bahaya judi online. Beberapa peserta bahkan mengusulkan pembentukan kelompok dukungan sebaya sebagai strategi pencegahan berbasis komunitas sekolah. Peserta juga menyatakan minat untuk memanfaatkan platform konseling online agar jangkauan layanan menjadi lebih luas. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam konseling dapat meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas layanan (Ardi dkk., 2021).

Dari sisi kolaborasi profesional, pelatihan ini memperkuat jejaring antar guru BK dari berbagai sekolah. Diskusi dan simulasi bersama menciptakan ruang refleksi dan saling belajar, memperluas pemahaman terhadap variasi kasus siswa dan strategi intervensi yang dapat diterapkan. Jaringan profesional semacam ini penting untuk mendukung keberlanjutan praktik MBCT di lingkungan sekolah.

Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada dua aspek utama yaitu pemahaman dan keterampilan guru BK. Guru BK menjadi lebih siap menghadapi fenomena adiksi judi online dan agresivitas remaja dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti. Selain itu, pelatihan ini mendorong munculnya inisiatif kolektif di tingkat sekolah untuk memperkuat upaya

pengecehan dan penanganan masalah perilaku remaja. Pelatihan ini menjadi model yang potensial untuk direplikasi di wilayah lain guna memperkuat kapasitas layanan konseling sekolah.

Conclusion

Hasil pelatihan konseling online berbasis Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) bagi guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan keberhasilan yang nyata dalam meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan teknis peserta. Pelatihan ini berhasil mendorong guru BK untuk lebih siap menghadapi fenomena adiksi judi online dan agresivitas remaja dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti. Peningkatan yang signifikan pada kedua aspek ini memperlihatkan bahwa pelatihan partisipatif yang menggabungkan teori dan praktik mampu menghasilkan dampak positif terhadap kesiapan profesional guru dalam memberikan layanan konseling di sekolah. Selain itu, terbentuknya jejaring profesional antar guru BK dan rencana implementasi MBCT di sekolah menjadi indikator penting bahwa pelatihan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan individu, tetapi juga memperkuat sistem pendukung konseling di lingkungan pendidikan. Pendekatan ini dapat direplikasi di wilayah lain sebagai strategi pencegahan dan intervensi yang relevan dengan tantangan psikososial remaja masa kini.

Acknowledgment

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui skema Program Multidisiplin Kemitraan Masyarakat (PMKM) dengan nomor kontrak 2294/UN35.15/PM/2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh dan Majelis Guru Bimbingan dan Konseling Kota Payakumbuh atas kerja sama yang baik dalam pelaksanaan program pelatihan ini. Dukungan dan kolaborasi semua pihak menjadi fondasi penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini.

References

- Antara. (2024). *Polda Sumbar tangkap dua pelaku promosikan judi daring*. <https://www.antaraneews.com/berita/4087875/polda-sumbar-tangkap-dua-pelaku-promosikan-judi-daring>
- Ardi, Z., Hidayat, H., Ifdil, I., Guspriadi, Y., & Fauziyyah, S. A. (2021). The development of POTENSIA; the Android-based psychological application for mapping and assessments of student mental health during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 15(16), 16–33
- Ardi, Z., & Putra, A. H. (2024). Inter-sectoral collaboration for the Mental Wellbeing of Indonesians in the digital age: A narrative review of SDGs implementation. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 568, p. 04022). EDP Sciences.
- Crane, C., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999
- Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh. (tanpa tahun). *Website Resmi Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh*. <https://disdikpayakumbuh.org/>

-
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2018). Research review tentang efek intervensi berbasis mindfulness pada anak dan remaja. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60, 244–258. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6546608/>
- Fikri, M., Putra, A. H., Arafani, A., Adlya, S. I., Handani, T., & Syahri, L. M. (2025). Transformasi Kompetensi Guru BK: Optimalisasi Soft Skill dan Hard Skill untuk Penguatan Keterampilan Siswa di Kota Payakumbuh. *Counseling and Humanities Review*, 5(1), 227-235.
- Kemen PPPA. (2024). Judi online intai anak dan perempuan. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/siaran-pers/judi-online-intai-anak-dan-perempuan-kemen-pppa-dukung-upaya-satgas-pemberantasan-judi-online>
- Kupaspost. (2024). Koramil 01 Payakumbuh edukasi bahaya narkoba dan judi online saat MPLS. <https://www.kupaspost.com/2024/07/koramil-01-payakumbuh-berikan-edukasi.html>
- Kushendar, K., & Maba, A. P. (2022). Peer counseling as a coping strategy for academic stress and burnout in final-year students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(4).
- Lombardi, G., Molinaro, S., Cotichini, R., Cerrai, S., Scalese, M., & Benedetti, E. (2024). The cards they are dealt. *Social Science and Medicine*, 363, 117482. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953624009365>
- McCartney, M., Nevitt, S., Lloyd, A., Hill, R., White, R., & Duarte, R. (2021). Mindfulness based cognitive therapy untuk pencegahan dan waktu kekambuhan depresi. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33035356/>
- Montiel, I., Ortega Barón, J., Basterra González, A., González Cabrera, J., & Machimbarrena, J. M. (2021). Problematic online gambling among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8997231/>
- PPATK. (2024). Gawat jumlah fantastis usia anak main judi online. <https://www.ppatk.go.id/news/read/1373/gawat-jumlah-fantastis-usia-anak-main-judi-online.html>
- RRI. (2024). Polres Payakumbuh ungkap enam kasus pidana judi. <https://rri.co.id/kriminalitas/1139438/polres-payakumbuh-ungkap-enam-kasus-pidana-judi>
- RRI. (2025). UNP latih guru BK atasi masalah siswa judi online. <https://rri.co.id/ipitek/1808795/unp-latih-guru-bk-atasi-masalah-siswa-judol>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.
- Syukur, Y., & Putra, A. H. (2024). Counseling Focus that Counselors Need to Understand in the Era of Society 5.0. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 5(1), 22-36.
- Tao, S., Li, J., Zhang, M., Zheng, P., Lau, E. Y. H., & Sun, J. (2021). The effects of mindfulness based interventions on child and adolescent aggression. *Mindfulness*. <https://www.researchgate.net/publication/348244208>
-