

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). *Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual*. 17(12), 2.
- Adinda, R. (2021). *Mengenal lebih dalam tentang mindfulness*. Gramedia. <https://www.gramedia.com/best-seller/mindfulness/>
- Akbar, H. (2020). *Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu*. 1, 42–47.
- Annur, C. M. (2023). *Mobile legends game seluler paling disukai di Indonesia*. Databoks.
- Ariantoro, R. T. (2016). *Dampak game online terhadap prestasi belajar pelajar*. 1(1),45–50.
- Ayu, N. F. dan H. nasrawati andi. (2023). Pemberian edukasi tentang adiksi dalam perspektif psikologi melalui kegiatan webinar How to deal with addiction. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01, 3.
- BNN.go.id. (2018). *Mengenal Adiksi*. Badan Narkotika Nasional. <https://bnn.go.id/mengenal-adiksi/>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). *Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z*. 1–9.
- Chen, Kevin H. Oliffe, J. L. (2018). Internet gaming disorder and emergent health issue for men. *American Journal Of Mens Health*. <https://doi.org/10.1177/1557988318766950>
- Fatimah gandi, D. anatasya. (2023). Penerapan Konseling Individu Dngan Teknik *Mindfulness* Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Adiksi *Game Online* Di SMP Negeri 42 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 127–128.
- faudah zakiatul, D. (2020). Intervensi *mindfulness* attention awarness untuk mencegah kecanduan gadget pada remaja setingkat SMA. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31102/darmabakti.2021.2.1.38-44>
- Fiona, D. (2023). *Kecanduan game online gejala, penyebab, dan cara mengatasinya*. OramiMagazine. <https://www.arami.co.id/magazine/kecanduan-game-online>
- Habibi, A. (2020). *Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas*

tidur remaja pada kelas xi di smkn 1 seruyan tengah

- Hardani, et all. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); 1st ed.). CV. Pustaka Ilmu.
- Hasan. (2021). *Pertemuan 11 Pengolahan dan Analisis Data*. Universitas Esa Unggul. https://lmsparalel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=/96392/mod_resource/content/1/METRIS+11.pdf
- Istilah, P. (2023). *Pengertian Game Online, Genre, Jenis-jenis, dan Contohnya*. Kumparan. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-game-online-genre-jenis-jenis-dan-contohnya-21QP7KN95NI>
- Kamila, L. (2023). Pengenalan Teknik Terapi *Mindfulness* (Meditasi) Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Kemenkes. (2024). *Siklus hidup kelompok usia remaja 10-18 tahun*. Ayo Sehat Kemkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Komaladewi, A. (2021). *Faktor-Faktor penyebab kecanduan game online pada remaja*. <https://info.sman1cihaurbeuti.sch.id/read/41/faktor-faktor-penyebab-kecanduan-game-online-pada-remaja>
- Kurniawati, S. (2020). *Pengaruh dari pelatihan meditasi kesadaran (mindfulness) untuk meningkatkan kontrol diri orang yang mengalami adiksi game online*. 3–4.
- Kusumaningrum, D. (2021). Adiksi Game Online Dampak dan Pencegahannya. *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), 1231–1235. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Langer, E. J. (2018). *The Power of Mindful Learning*. Hachette.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2016). *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents Development and Validation of a Game*. 3269. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Noice. (2022). *Mengenal Mindfulness Konsep, Definsi dan cara penerapannya*. Noice.Id.Blog. <https://www.noice.id/info-terbaru/mengenal-konsep-teknik-mindfulness/>
- Nurhalimah. (2023). *Adiksi Game Online Meningkatkan Resiko Perilaku Kekerasan Pada Remaja Online Game Addiction Increases Risk of Violent Behaviour In Adolescents menekan kejadian kekerasan . Jika kejadian ini*. 3, 1–8. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i1.1048>
- Nurismawan, A. S., Wiryosutomo, H. W., & Purwoko, B. (2023). Kemanjuran

Intervensi *Mindfulness* Dalam Mereduksi Perilaku Adiksi Gawai Dan Internet Pada Remaja : Literature Review. *Pusat Penelitian Kajian Dan Pengembangan Bimbingan Konseling*, 6 (February), 3. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631073>

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.

Pebri Setiawan , Lydia Ersta Kusumaningtyas, A. R. K. (2021). *Hubungan self control Dengan Perilaku Kecanduan Game Online Dimasa Pandemi Pada Peserta Didik Kelas XI SMK Tunas Harapan 2 Mondokan Tahun Pelajaran 2020/2021*. 3.

Prayatna, R. (2022). *Remaja (Definisi, Karakteristik, dan perkembangannya)*. E RismadyPrayatna.Com. <https://www.erisamdyprayatna.com/2022/03/remaja-definisi-karakteristik-dan.html>

Purba, E. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi* (1st ed.). Kita Menulis.

Purnomo, I. I. (2020). *Aplikasi Game Edukasi Lingkungan Agen P Vs Sampah Berbaris Android Menggunakan Constrruct 2*. 11(2), 86–90.

Putro, khamim Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17(14118777), 25–32. ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia

Rahmatia, et all. (2023). *Buku Psikolog Perkembangan* (1st ed.) https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0fTLEAAQBAJ&oi=fn&pg=PA155&dq=Tahap+perkembangan+remaja+menurut+para+ahli&ots=I6fMN9dwJD&sig=GB9nGVVsPi8FMle_ONGQXcZEEds&redir_esc=y#v=one

Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach* (1st ed.). Deepublish.

Selva, J. (2024). *The History and Origins of Mindfulness*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>

Siti rofiah, sri widiatiningsih, tuti sukini, ayuningtias, F. (2021). *Remaja Sehat Bebas Anemia.pdf* (1st ed.). Politeknik kesehatan kemenkes semarang.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). *Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa*. 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>