

SOSIALISASI PROSEDUR PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF-CONTROL UNTUK MENGURANGI LONELINESS SISWA PADA MUSYAWARAH GURU BK SMP KOTA PALU

Mardi Lestari^{1*}, Bau Ratu², Nurwahyuni³, Ridwan Syahrani⁴, Azam Arifyadi⁵, Micha Felayati Silalahi⁶, Dian Fitriani⁷

^{1*,2,3,4,5,6,7}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Sulawesi Tengah, Indonesia

lestarimardi@untad.ac.id

bauratu74@gmail.com

nurwahyuni.untad@gmail.com

ridwansyahrani@gmail.com

azamarifyadi@gmail.com

[silalahisinagiro0603@gmail.com](mailto:silahisinagiro0603@gmail.com)

dianfitriani1491@gmail.com

Abstract

The implementation of guidance services for students at junior high schools under the auspices of MGBK Palu has been observed to be suboptimal, with the forms of service and innovation implemented by guidance counsellors proving ineffective. The main problems with the service partners include: the optimisation of processes and innovations in guidance services for students is not yet optimal; guidance counsellors at junior high schools under the auspices of MGBK Palu are not yet fully aware of the procedures for implementing self-control group guidance in overcoming loneliness. This service aims to provide guidance counsellors with the understanding, skills and abilities to carry out their services at school. The participants of this community service activity were 20 junior high school guidance counsellors who are members of the Palu City Junior High School MGBK. The core activities were carried out over 1 day of socialisation and 3 months of mentoring. The stages of implementation of this community service were through socialisation and mentoring. The results of community service showed that the level of competence of teachers at the community service partner location increased in the implementation of guidance services. The implications of community service were seen in the implementation of socialisation, the utilisation of services by guidance counsellors, innovations in implementing guidance counselling services, and the evaluation of activities after the implementation of community service by partners.

Keywords: Counselor, Guidance Services, Self-Control, Socialization

Abstrak

Pelaksanaan pelayanan bimbingan bagi siswa di SMP yang berada dinaungan MGBK Palu terpantau belum optimal, bentuk pelayanan dan inovasi yang di laksanakan oleh para guru BK belum efektif. Permasalahan utama Lokasi mitra pengabdian diantaranya; Optimalisasi proses dan inovasi dalam pelayanan bimbingan bagi siswa belum optimal; Guru BK di SMP yang berada dinaungan MGBK Palu belum sepenuhnya mengetahui prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok teknik self-control dalam menanggulangi perilaku loneliness. Pelaksanaan pengabdian ini bermaksud untuk memberi pemahaman, keterampilan, dan kemampuan guru BK dalam menjalankan pelayanan di sekolah. Peserta pkegiatan pengabdian ini adalah guru BK SMP sebanyak 20 orang yang tergabung dalam MGBK SMP Kota Palu. Pelaksanaan kegiatan inti dilakukan selama 1 hari kegiatan sosialisasi dan 3 bulan kegiatan pendampingan. Tahapan pelaksanaan pengabdian ini melalui sosialisasi dan pendampingan. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukan bahwa tingkat kemampuan guru lokasi mitra pengabdian meningkat dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan. Implikasi pengabdian kepada masyarakat

*Correspondent Author: lestarimardi@untad.ac.id

terlihat dalam pelaksanaan sosialisasi, pemanfaatan pelayanan oleh guru bk, inovasi dalam melaksanakan pelayanan BK dan evaluasi kegiatan setelah pelaksanaan pengabdian terlaksana oleh mitra.

Kata Kunci: Guru BK, Layanan Bimbingan, Self-Control, Sosialisasi

Pendahuluan

Masa remaja berada dimasa transisi antara hubungan, nilai-nilai, dan identitas mulai terbentuk, variabel sosial memainkan peran kritis dalam perkembangan remaja. Masalah yang dihadapi siswa kadang-kadang dapat mengubah kehidupan sosial mereka. Kesepian dapat timbul ketika siswa mengisolasi diri dari lingkungan sekitarnya karena merasa malu, takut, atau tidak mampu (Tanzil et al., 2022). Kesepian tidak lagi menjadi masalah yang hanya mempengaruhi orang tua; hal ini sama umum terjadi di kalangan remaja dan dewasa. Ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain merupakan ciri khas kesepian, suatu gangguan mental dan emosional (Munawaroh & Choiriyatun Felasuf, 2025).

Observasi tim pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan Sekolah Menengah Pertama dan MGBK Kota Palu, 40% orang berusia antara 14 dan 16 tahun sering mengalami kesepian, yang merupakan tingkat kesepian yang sangat tinggi, berdasarkan survei kesepian daring dan tatap muka yang dilakukan di beberapa sekolah di Kota Palu antara tahun 2023 dan awal 2025. Siswa yang mengalami kesepian menghadapi berbagai dampak. Kesepian dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, kesedihan, dan perasaan tidak berarti secara sosial dan emosional. Menurut Arafah (Arafah & Wulandari, 2023) kesepian juga dapat mengganggu perhatian akademik karena dapat membuat orang merasa tidak dihargai, yang mengganggu konsentrasi dan mengganggu unsur-unsur psikososial.

Perasaan kesedihan, kebosanan, dan isolasi sosial merupakan ciri khas kesepian, yang mencakup komponen kognitif dan afektif dan dapat menyebabkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, keputusasaan, ketidakpuasan, dan ketidakbahagiaan (Liu et al., 2025; Malik & Sovitriana, 2021). Perhatian khusus harus diberikan pada kesepian, dan layanan konseling kelompok dianggap cocok untuk mengurangi perasaan isolasi pada mahasiswa. Konseling kelompok adalah bentuk konseling di mana beberapa orang bekerja sama sebagai tim, dan setiap anggota bebas mengutarakan pendapatnya, berbicara di depan audiens, berperilaku empati terhadap teman sebaya, dan menghormati pendapat orang lain (Rahmadani et al., 2025). Selain itu, salah satu strategi konseling kelompok, yaitu keterampilan pengendalian diri, akan diterapkan untuk mengurangi kesepian. Pengendalian diri merujuk pada kemampuan individu untuk mematuhi norma-norma yang telah ditetapkan. Dengan menggunakan metode ini, siswa akan dapat mengelola perilaku mereka sendiri dan mengarahkannya ke arah yang lebih konstruktif, yang akan bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat, terutama mereka yang terdaftar dalam sistem pendidikan (Lestari et al., 2025).

Kondisi mitra menunjukkan, beberapa pengajar BK di lokasi mitra layanan masyarakat tidak mampu melaksanakan bimbingan kelompok secara efektif. Kualitas layanan bimbingan dan inovasi yang ditawarkan oleh konselor bimbingan saat bekerja di bawah pengawasan Unit Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (MGBK SMP) di sekolah-sekolah menengah pertama di Palu tampaknya di bawah standar. Masalah ini harus segera ditangani karena, jika dibiarkan, akan berdampak buruk pada hasil belajar siswa, prestasi akademik, dan reputasi pengajar bimbingan dan konseling (BK) dalam tim tugas MGBK SMP di seluruh Kota Palu. Peningkatan kompetensi dalam proses pelayanan bimbingan dan konseling pada lokasi sasaran menjadi point penting terselenggaranya pengabdian ini. Fenomena yang terjadi terkait kompetensi dan inovasi dalam menjalankan pelayanan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir bagi siswa harus segera mendapatkan solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Uraian analisis situasi di atas, maka permasalahan mitra sasaran sebagai berikut: 1. Sebagian besar pengajar bimbingan dan konseling belum terbiasa atau kurang memahami pemanfaatan beberapa layanan BK. 2. Pengajar BK menghadapi kesulitan dalam membuat layanan yang menarik

bagi siswa SMP untuk aktif berpartisipasi dalam pelaksanaan layanan. 3. Guru BK belum memiliki kesempatan untuk mengikuti pelatihan atau workshop yang dapat meningkatkan keterampilan dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok yang efektif.

Menjawab permasalahan mitra sasaran secara spesifik di atas, kegiatan Sosialisasi Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok diharapkan dapat menjadi tujuan utama pelaksanaan pengabdian ini. Teknik Self-Control adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berakar pada ilmu psikologi sosial biasa di gunakan dalam pengendalian perilaku yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dapat dikendalikan (Nija & Lianawati, 2020; Strayhorn, 2002; Van Lange et al., 2012). Beberapa layanan yang telah di gunakan efektif dalam mengubah dan memodifikasi perilaku dari negatif ke positif serta pengembangan potensi diri (Abnindanti & Pratiwi, 2020; Harahap & Arsini, 2024; Nija & Lianawati, 2020; Saputri et al., 2021; Tobing, 2022; Wahyudi & Casmini, 2021).

Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Loneliness Siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan guru dalam memanfaatkan layanan bimbingan yang interaktif di Lokasi mitra. Dengan pelatihan ini, diharapkan guru BK dapat menciptakan layanan yang lebih menarik, interaktif, dan berbasis masalah siswa guna meningkatkan pemahaman serta keterlibatan siswa dalam proses layanan di sekolah.

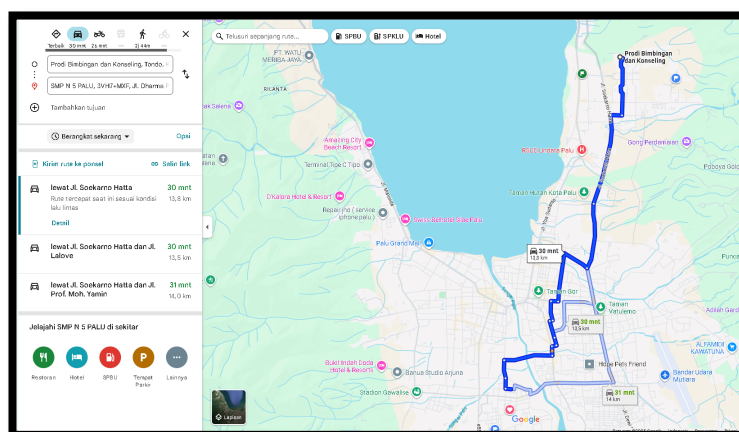
Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian ini terlaksana di SMPN 5 Palu mulai pada tanggal 24 Juli 2025 sampai dengan bulan September 2025 dengan pendekatan kelompok yakni bersifat kelompok belajar yang kegiatan ini berfokus untuk sosialisasi dan pendampingan/ tutorial khususnya untuk guru Bimbingan dan Konseling. Mitra Kegiatan ini adalah pengajar BK pada MGBK SMP Palu. Pengabdian ini tertuju pada tata cara melaksanakan Pelayanan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan teknik untuk mengurangi loneliness siswa di sekolah bagi pengajar BK di SMP. Dasar pelaksanaan pengabdian ini adalah modul pelayanan bimbingan kelompok dengan berbantuan teknik self-control untuk meminimalisir kondisi loneliness (Lestari et al., 2025). Lokasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabdian dan Mitra) berjarak 14,5 Km dan ditempuh dalam waktu 30 menit. Lokasi pelaksanaan dan Jarak Lokasi Pengabdian dapat sebagai berikut.



Gambar 1. Gambar Lokasi Pengabdian

Jarak lokasi pengabdian antara kantor tim pengabdian dan mitra sasaran pengabdian dapat dilihat pada link [Google maps](#) dan tergambar sebagai berikut.



Gambar 2. Tampilan Gambar Jarak Lokasi Pengabdian

Metode Pengabdian ini yakni Sosialisasi dalam bentuk kelompok yang dilakukan Bersama bersama untuk memberikan pemahaman terkait layanan untuk mengurangi rasa kesepian di kalangan siswa di sekolah-sekolah bagi pengajar BK yang terhimpun pada MGBK SMP di Palu, pendekatan layanan masyarakat ini melibatkan sosialisasi kelompok yang dilakukan secara kooperatif untuk memahami pengajar dalam kegiatan bimbingan kelompok mengenai strategi pengendalian diri. Fase atau tindakan yang terlibat dalam implementasi layanan masyarakat adalah sebagai berikut:

- a). *Planning*, Prinsip ini sangat penting untuk menyelesaikan proyek secara keseluruhan. Tanpa persiapan yang cermat, masalah akan segera muncul. Semua yang diperlukan untuk proses pendaftaran akan berfungsi dengan efisien dan terfokus jika direncanakan dengan baik. Pada tahap ini, konselor bimbingan sekolah seharusnya sudah menyiapkan segala sesuatunya untuk memberikan layanan. Hal ini meliputi menyiapkan elemen-elemen layanan, termasuk; lokasi dan objek (Siswa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan loneliness).
- b). *Action*, Setelah perencanaan yang matang, langkah selanjutnya adalah tindakan. Teknik, pendekatan, dan upaya akan menjadi lebih jelas ketika semua hal yang perlu diperiksa atau diselidiki telah disusun secara sistematis dan terintegrasi dengan mensosialisasikan cara pemberian layanan yang tepat bagi Guru untuk dapat menjalankan layanan self-kontrol di sekolah. Kegiatan ini direncanakan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan diantaranya: (1) konsep dasar bimbingan kelompok, (2) etika konselor/ guru BK dalam memberikan layanan, (3) pelayanan self-kontrol untuk mengurangi loneliness siswa, dan (4) evaluasi penerapan layanan bimbingan kelompok teknik self-control.
- c). *Controlling*, Konsep ini menjadi penting karena apabila terjadi kekeliruan metode, pendekatan dan konsep sebagaimana yang telah direncanakan dan diaplikasikan dilapangan maka dapat dikontrol, dan memungkinkan konselor untuk mengubah cara-cara lain yang sesuai dengan bobot masalah dalam bentuk contract yang telah disepakati oleh siswa, guru dan stakeholder pendidikan dalam pelaksanaan layanan konselor sekolah di sekolah masing-masing.
- d). *Evaluation*, Kegunaan konsep evaluasi adalah untuk melihat sejauhmana proses perkembangan kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam penerapan layanan bimbingan kelompok teknik self-kontrol mengurangi loneliness siswa di sekolah masing masing. Apabila guru telah mampu mengoptimalkan/ memaksimalkan proses layanan, evaluasi program dalam proses pengabdian ini dinyatakan selesai.

Fase perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi merupakan tiga fase utama dari kegiatan pelayanan masyarakat ini. Diagram berikut ini memberikan ringkasan singkat tentang bagaimana kegiatan ini dilaksanakan.

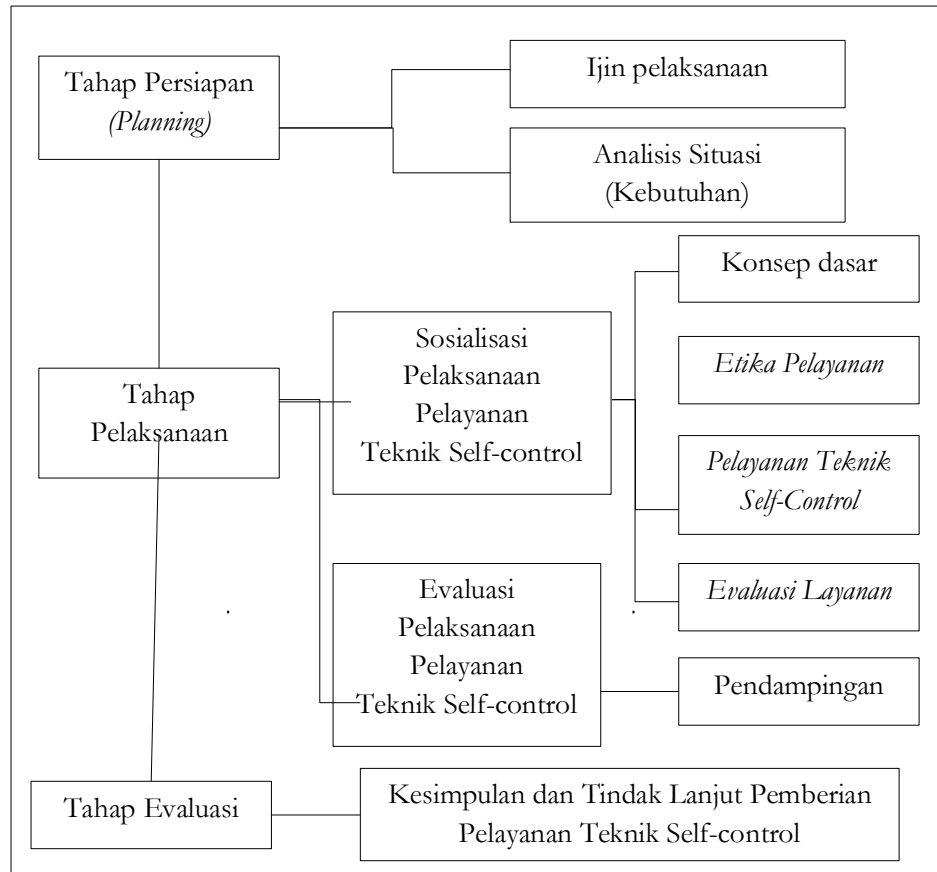


Diagram 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Proses dijalankannya evaluasi pada pengabdian ini terbagi dan di jabarkan singkat sebagai berikut:

- a. Evaluasi Proses pelaksanaan Pengabdian:
 - 1). Mengukur tingkat kehadiran dan partisipasi guru dalam kegiatan sosialisasi.
 - 2). Observasi langsung saat guru berlatih mempraktikkan tahapan pelayanan Teknik
- b. Evaluasi Hasil pelaksanaan Pengabdian:
 - 1). Melihat peningkatan keterampilan guru BK dalam menerapkan pelayanan melalui uji coba di kelas.
 - 2). Membagikan kuesioner umpan balik dari guru (rekan sejawat guru) dan siswa tentang efektivitas pemberian layanan.
 - 3). Analisis umpan balik koesioner tingkat pelayanan yang telah dibuat dan digunakan dalam kelas sebagai indikator keberhasilan keberlanjutan pelayanan BK.
- c. Evaluasi Keberlanjutan:
 - 1). Memantau keberlanjutan penggunaan layanan bimbingan kelompok yang di awasi oleh mitra setelah kegiatan pengabdian selesai.
 - 2). Menilai dan memantau beserta dengan mitra bestari apakah guru secara mandiri dapat mengembangkan layanan bimbingan kelompok dan mengintegrasikannya dalam pemberian layanan.
 - 3). Memonitor komunitas guru BK untuk berbagi pengalaman dan inovasi dalam pemberian layanan bimbingan kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Hasil sosialisasi dari kegiatan pelayanan pengabdian masyarakat digunakan dalam setting kelompok pada tanggal 24 Juli 2025 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Palu. Untuk memfasilitasi penyediaan layanan di sekolah, proyek pelayanan masyarakat berbasis kelompok ini dilaksanakan dengan penekanan pada pembimbingan dan bimbingan belajar, khususnya untuk instruktur bimbingan dan konseling. Tiga fase utama meliputi pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok tentang Teknik Pengendalian Diri untuk Mengurangi Loneliness Siswa: persiapan, pelaksanaan, dan penilaian. Bagian pelaksanaan dari Tahap Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (permohonan kegiatan dan analisis situasi) dilaksanakan sebelum kegiatan pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilaksanakan, tim pengabdian mengadakan survey dan penyerahan izin secara resmi yang terorganisasi dan tertuang dari surat tugas pelaksanaan kegiatan tergambar pada gambar berikut.



Gambar 3. Proses Persiapan (Izin dan survey Lokasi)

Bagian dari proses tahap pelaksanaan pengabdian dilaksanakan selama satu hari pelaksanaan kegiatan oleh tim pengabdian, pengaplikasian kegiatan sosialisasi ini mengikuti sistematika dari modul pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik self-control untuk meminimalisir kondisi loneliness siswa (Lestari et al., 2025). Gambaran kegiatan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian tergambar pada gambar berikut.



Gambar 4. Proses Pelaksanaan Sosialisasi dan Pendampingan Pelaksanaan Pelayanan Teknik Self-control

Proses tahap Evaluasi kegiatan pengabdian dilaksanakan satu bulan setelah pelaksanaan kegiatan oleh tim pengabdian, pengaplikasian kegiatan evaluasi ini mengikuti sistematika dari modul bimbingan kelompok teknik self-control untuk mengurangi loneliness siswa (Lestari et al., 2025). Analisis umpan balik dan Memantau keberlanjutan penggunaan layanan bimbingan kelompok yang di awasi oleh mitra setelah kegiatan pengabdian selesai. Gambaran kegiatan tahap evaluasi kegiatan pengabdian tergambar pada gambar berikut.



Gambar 6. Proses Evaluasi Pelaksanaan Pelayanan Teknik Self-control

Proses pelaksanaan sosialisasi ini Konselor bimbingan di sekolah menengah pertama dapat langsung memperoleh manfaat dari proses sosialisasi ini. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan konselor bimbingan di sekolah menengah pertama Kota Palu dalam memberikan layanan bimbingan, layanan ini telah diimplementasikan dan dinilai efektif sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Instruktur bimbingan di lokasi layanan memiliki kualifikasi untuk menawarkan, melaksanakan, dan mengembangkan layanan bimbingan, terutama dalam menerapkan layanan sesuai dengan fase dan kerangka acuan yang disediakan sepanjang proses layanan.

Beberapa pengabdian yang mendukung pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dengan setting pendampingan dan sosialisasi sebelumnya terbukti mampu dalam meningkatkan kemampuan guru dalam memberikan pelayanan di sekolah (Lestari et al., 2025; Loban, 2025; Rosdiana & Amalia, 2023; Sukendra et al., 2021) pengabdian yang terstruktur dan memiliki dasar pelaksanaan sangat membantu dalam memberikan pedoman jelas dalam proses pemaknaan materi kepada guru (Alwina et al., 2023; Sukendra et al., 2021).

Layanan bimbingan yang beragam dapat meningkatkan pemahaman guru dalam memperlihatkan kinerja serta optimalisasi proses pengajaran dan pemberian pelayanan bagi siswa dalam proses belajar mengajar (Ariffudin et al., 2025; Maharani et al., 2025; Ramadhoni et al., 2025; Venty et al., 2025). Bimbingan dan konseling hadir sebagai pendukung terlaksananya pelayanan proses belajar mengajar di sekolah yang sifatnya fleksibel, humanis, serta dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang di miliki (Dinihari et al., 2025; Suryawati et al., 2025; Widiastih et al., 2025). Inovasi-inovasi dalam pelayanan BK di sekolah dapat membantu guru dalam menampilkan kinerja secara inovatif dan menjadi pendukung untuk meningkatkan prestasi dan potensi siswa di Sekolah (Hartutik et al., 2023; Rusmiati Aliyyah et al., 2021; Venty et al., 2025; Yahya et al., 2023). Guru BK sejatinya mampu memberikan pelayanan maksimal bagi siswa dalam mengembangkan potensi sebagai bekal dalam menjalani kehidupan siswa di sekolah dan Masyarakat.

Kesimpulan dan Saran

Pemberian pengetahuan dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan pelaksanaan pelayanan BK dengan teknik self-control untuk meminimalisir kondisi loneliness siswa bagi guru dapat membentuk pengetahuan dan pemahaman akan inovasi jenis pelayanan yang dapat di berikan oleh guru BK di sekolah. Salah satu strategi bimbingan yang dapat diterapkan dan diajarkan oleh konselor bimbingan kepada siswa adalah pengendalian diri (self-control), yang akan digunakan untuk mengurangi rasa isolasi anak-anak di sekolah. Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mematuhi norma-norma yang telah ditetapkan di lingkungan. Penerapan sosialisasi teknik ini mampu memberikan dampak baik dan inovasi langsung yang dapat di terima dan di laksanakan

oleh guru di lokasi mitra pengabdian. Pelaksanaan pengabdian dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan dapat terselenggara dengan efektif dan terstruktur namun dalam pelaksanaannya cenderung terlalu singkat, perlu pendampingan dan evaluasi lanjutan untuk dapat memaksimalkan pelayanan bimbingan yang dilakukan oleh guru di lokasi mitra. Kedepannya, pendampingan terkait inovasi dan pelayanan yang beragam dan inovatif perlu dilaksanakan di lokasi mitra, guna memaksimalkan potensi serta kinerja dari pengajar BK. Inovasi dalam pelayanan sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan dan meningkatkan kinerja pelayanan guru BK di Sekolah.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih Universitas Tadulako atas pendanaan DIPA FKIP dan Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 5 Kota Palu dan MGBK Kota Palu sebagai mitra pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2025.

Referensi

- Abnindanti, F. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan Cognitive-Behavior Modification Teknik Self-Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 319–329.
- Alwina, S., Siregar, Z., Chairy Azhar, P., Sugma, A. R., & Novianti, Y. (2023). Sosialisasi Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Canva Bagi Guru-Guru di Lingkungan SD IT Hamas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 4(1).
- Arafah, S. N., & Wulandari, R. (2023). Konsep dan Sifat Ruang Pesantren Mahasiswa Roudhotul Jannah Berdasarkan Karakter Psikososial Santri. *Jurnal Vastukara: Jurnal Desain Interior, Budaya, Dan Lingkungan Terbangun*, 3(1), 192–201. <https://doi.org/10.59997/vastukara.v3i1.2318>
- Ariffudin, I., Rahmawati, A. I. N., & Zaini, A. (2025). Implementasi Virtual Reality Counseling Berbasis Metaverse untuk Meningkatkan Keterampilan Konseling Guru Bimbingan Konseling Kota Malang. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 10(1), 143–149. <https://doi.org/10.21067/jpm.v10i1.11014>
- Dinihari, Y., Wiyanti, E., & Nazelliana, D. (2025). Penguatan Literasi Digital Guru untuk Pencegahan Perundungan di Pondok Pesantren. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 08(01).
- Harahap, A. D., & Arsini, Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 647–658. <https://jurnaldidaktika.org>
- Hartutik, I., Aprianto, D., & Setiyaningtiyas, N. (2023). Pelatihan Pembuatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bagi Guru-Guru Yayasan Pendidikan Mataram Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.55606/jpkm.v2i2.163>
- Lestari, M., Aras, N. F., Puswiartika, D., Hasan, H., Wulandari, R. A., & Irawan, A. W. (2025). Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Untuk Mengurangi Loneliness Pada Siswa. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 206–214.
- Liu, Y., Zhang, D., Sui, L., Li, D., Wang, M., Wang, W., Xue, M., Hao, J., Zhang, L., & Wu, M. (2025). The mediating effects of sleep quality in the relationship between loneliness and depression among middle-aged and older adults. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-93681-3>
- Loban, M. N. (2025). Pengembangan Kompetensi Profesional Guru BK Melalui Bimbingan Kelompok Menggunakan Games. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 1710–1716. <https://doi.org/10.31949/jb.v6i3.12702>

- Maharani, R., Firman, F., & Neviyarni, N. (2025). Model Manajemen POAC dalam Layanan Bimbingan dan Konseling: Tinjauan Sistematis Terhadap Efektivitas Implementasi di Sekolah. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 771–783.
- Malik, S., & Sovitriana, R. (2021). Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 146–156. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2643>
- Munawaroh, rifatul, & Choiriyyatun Felasuf, Z. (2025). Loneliness in the Elderly: A Qualitative Study of Loneliness Factors in the Elderly. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion (IJoASER)*, 8(2), 437–444. <https://doi.org/https://doi.org/10.33648/ijoaaser.v8i2.850>
- Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 154(2), 154–160. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42428>
- Rahmadani, H. R., Suroso, S., & Pratitis, N. T. (2025). The Relationship between Self Compassion, Loneliness and Depressive Tendencies in Early Adult. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 5(2), 145–152. <https://doi.org/10.55927/mudima.v5i2.51>
- Ramadhoni, S. R., Adiyatma, R., Santera, T., & Lubis, P. R. V. (2025). Pelatihan Penulisan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) Bagi Guru BK di MGBK MTS Tanjabbar. *Jurnal AMPOEN*, 3(1), 103–107.
- Rosdiana, A., & Amalia, D. (2023). Sosialisasi dan Pendampingan Bagi Orang Tua dan Guru Sebagai Solusi Meningkatkan Kemampuan Membaca pada Anak. *KUAT: Kenangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 5(2), 115–120. <https://doi.org/10.31092/kuat.v5i2.2291>
- Rusmiati Aliyyah, R., Septriyani, W., Safitri, J., & Nur Paridotul Ramadhan, S. (2021). Kuliah Kerja Nyata: Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Pendampingan Pendidikan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 663–676. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i2.4122>
- Saputri, N. E., Subiyanto, S., & Indiaty, I. (2021). Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control Terhadap Kecemasan Belajar Siswa. *EDUKASI: Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan Unimma. Ac. Id*, 11–16.
- Strayhorn, J. M. (2002). Self-Control: Theory and Research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(1), 7–16. <https://doi.org/10.1097/00004583-200201000-00006>
- Sukendra, I. K., Fridayanthi, P. D., Darmada, I. M., & Surat, I. M. (2021). PKM. Sosialisasi dan Pendampingan Penelitian Tindakan Kelas Pada Guru SMP Negeri 3 Abiansema Badung. *Jurnal PKM. Widya Mahadi*, 2(1), 74–83.
- Suryawati, C. T., Kholili, M. I., Susilo, A. T., Hidayat, R. R., Purwaningrum, R., Asrowi, A., Dewantoro, A., Makhmudah, U., Surur, N., Hanifah, S. N., & Jannah, A. M. (2025). Improving the Creativity and Innovation of Counseling Teachers through Digital Guidance Media “Wahana Bikons.” *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(3), 790–801. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v9i3.23735>
- Tanzil, A. T., Satiadarma, M. P., & Roswiyani, R. (2022). Kesepian, Kecerdasan Sosial Dan Harga Diri Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 80–90. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.15819.2022>
- Tobing, M. S. (2022). Teknik-Teknik Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Self Control pada Pemain Game Online. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 48–58. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>

- Van Lange, P. A. M., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2012). *Handbook of Theories of Social Psychology* (Vol. 2). SAGE Publications Ltd.
- Venty, V., Partono, P., Ismanto, H. S., Prasetyo, A., & Luthfy, P. A. (2025). Strategi Inovatif Penguatan Profesionalisme Guru BK di Kota Tegal: Sosialisasi dan Pendampingan Kurikulum Berbasis Karakter dan Deep Learning. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1453–1468. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2002>
- Wahyudi, N., & Casmini, C. (2021). Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy dengan Teknik Self-Control untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Counselling Research and Applications*, 1(1), 21–32.
- Widiasih, W., Zakirman, Z., Firmansyah, J., Aprianti, R., Nadiyyah, K., & Handayani, R. S. (2025). Peningkatan Kompetensi Guru Fisika SMA Provinsi Banten Melalui Pelatihan Pemanfaatan Artificial intelligence (AI) Dalam Pembelajaran. *KALANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 60–76. <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v4i2.502>
- Yahya, F., Irham, M., Suryani, E., Nurul Walidain, S., Samawa, U., Besar, S., & Paracendikia Sumbawa, S. N. (2023). Peningkatan Kapasitas Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Berdiferensiasi Sesuai dengan Kurikulum Merdeka. *KARYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 383–387. https://jurnalkip.samawa-university.ac.id/karya_jpm/index