

LITERATUR REVIEW: EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA SISWA

Kartika Yuniar¹⁾, Aprilia Setyowati²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
kartika2000001046@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian yang dilakukan secara langsung di sekolah menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami nomophobia, atau kecemasan berlebihan saat mereka tidak mengoperasikan *smartphone*. Tujuan dari penelitian atau studi ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi nomophobia pada siswa. Untuk tujuan penelitian ini, peneliti mengumpulkan sumber bacaan yang relevan untuk fokus penelitian. Metode yang digunakan yaitu studi *literatur review*. Artikel jurnal dari tahun 2016–2023 adalah sumber bacaan dan kumpulan data studi literatur penelitian ini. Hasil analisis peneliti menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat membantu mereduksi nomophobia pada siswa.

Kata Kunci: *Konseling, Kelompok, Self, Management, Nomophobia*

1. Pendahuluan

Kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh era globalisasi. Adanya perangkat komunikasi canggih seperti handphone yang didukung oleh berbagai isi yang mendukung seperti banyak aplikasi menarik dan fitur yang memudahkan kehidupan sehari-hari menunjukkan perkembangan teknologi yang semakin maju. Karena banyaknya kebutuhan akan pertukaran informasi yang cepat dan tepat, teknologi komunikasi saat ini menjadi sangat penting. (Daeng et al., 2017). Semua orang memiliki *handphone*, termasuk remaja modern. Mereka memiliki kemampuan untuk berkomunikasi seperti telepon dan mengirim pesan singkat, serta mengakses internet, bermain game, mendengarkan musik, dan menonton video. Tak mengherankan jika hampir semua aktivitas dan kegiatan dilakukan dengan teknologi canggih seperti menggunakan ponsel, yang membuat manusia lebih mudah memenuhi kebutuhannya.

Penggunaan *smartphone* memiliki efek baik dan buruk bagi orang yang menggunakannya. Jika *smartphone* digunakan dengan benar dan untuk tujuan yang

bermanfaat, maka akan bermanfaat pula bagi penggunanya. Contohnya, jika siswa membawa *smartphone* ke sekolah, akan lebih mudah bagi mereka untuk meningkatkan kreativitas dan kecerdasan mereka. Namun, hal ini dapat menyebabkan mereka menjadi malas dan kurang melakukan aktifitas sosial. Saat ini, ponsel pintar telah menjadi barang wajib bagi siswa, bahkan di sekolah. Sekarang ini, membawa ponsel pintar ke sekolah bukan sesuatu yang salah karena ponsel pintar dapat digunakan sebagai alat pembelajaran, terutama untuk siswa modern yang mencari tugas sekolah dan materi pelajaran. Namun, ketergantungan yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang sering telah terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti & Muyana, 2018), penelitiannya terhadap 540 siswa SMK Kota Yogyakarta menemukan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja berada di tingkat nomophobia pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang, 35%, kategori rendah 24%, dan sangat rendah 5%.

Kecanduan ponsel dan kontrol diri yang buruk dapat menyebabkan efek negatif pada pengguna. (Permatasari et al., 2019). Jika siswa menggunakan internet, media sosial, dan game secara teratur, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari siswa, seperti kehidupan sosial, pribadi, dan akademik siswa. Sangat berbahaya menggunakan ponsel lebih lama dari waktu yang ditentukan. Hasil studi atau penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski menunjukkan bahwa waktu terbaik atau ideal untuk menggunakan ponsel dalam satu hari adalah 257 menit (\pm 4 jam 17 menit). Lebih dari itu dianggap ketergantungan dan dapat berdampak buruk pada pengguna. Artinya, siswa yang mengalami nomophobia akan mengoperasikan ponselnya lebih dari 4 jam perharinya.

Siswa yang mengalami ketergantungan pada *handphone*, maka mereka mengalami penggunaan *handphone* yang berlebihan. (Yildirim and Cooreia, 2014). Nomophobia adalah gangguan kecemasan baru yang disebabkan oleh penggunaan *handphone* yang berlebihan dan obsesif. Nomophobia ialah singkatan dari "*No Mobile Phone Phobia*", didefinisikan sebagai rasa takut berlebihan ketika tidak mengoperasikan ponsel. Ini dianggap sebagai fobia modern karena dampak interaksi manusia-teknologi informasi dan komunikasi, terutama telepon genggam atau *smartphone*. Siswa atau klien yang sering merasa cemas secara berlebihan saat jauh dari ponselnya atau mengalami nomophobia seringkali berinteraksi dengan ponsel lebih lama dari jangka waktu yang

disarankan. Banyak siswa bermain ponsel saat belajar di sekolah, yang merupakan fenomena saat ini. Siswa menunjukkan gejala nomophobia, seperti sering memeriksa notifikasi di handphonenya dan tidak pernah mematikan handphonenya saat bangun tidur, handphone merupakan benda pertama yang dicari dan sering begadang karena asyik bermain handphone.

Nomophobia harus ditangani karena banyak efek negatifnya. Layanan bimbingan dan konseling sangat penting untuk mencegah masalah seperti penyaluran pendidikan, karir, dan pekerjaan. Layanan ini juga dapat membantu memperbaiki masalah individu atau kelompok. sehingga siswa dapat memaksimalkan kemampuan mereka. (Sari, 2017) Untuk membantu siswa yang mengalami nomophobia, guru harus memberikan layanan bimbingan dan konseling agar permasalahan siswa dapat terselesaikan.

Konseling kelompok sangat penting untuk membantu siswa yang mengalami nomophobia agar masalah mereka dapat diselesaikan dengan baik. Konseling kelompok membantu siswa dengan masalah pribadi melalui kegiatan kelompok untuk meningkatkan perkembangan mereka. Dinamika kelompok memungkinkan diskusi tentang masalah pribadi setiap anggota kelompok. untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan perasaan, pikiran, pendapat, dan wawasan mereka sendiri, serta melatih mereka untuk berkomunikasi secara terbuka tentang masalah yang mereka hadapi. Permasalahan yang menyebabkan nomophobia dapat diatasi melalui konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok yang akan digunakan peneliti adalah untuk memberi siswa kemampuan untuk manajemen diri saat menggunakan ponsel mereka, melakukan perencanaan, dan menilai aktivitas yang mereka lakukan. untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih baik yaitu nomophobia berkurang dan tereduksi.

Untuk menangani siswa yang mengalami nomophobia, teknik *Self Management* adalah pendekatan konseling yang efektif. *Self management* berasal dari pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral, juga dikenal sebagai modifikasi perilaku, adalah pendekatan yang mempelajari tingkah laku manusia dan bertujuan untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan keadaan menjadi perilaku yang lebih sesuai dengan keadaan. (Sa'diyah et al., 2017) *Self-management* adalah teknik yang dapat digunakan

oleh seseorang untuk secara sadar mengontrol tingkah lakunya sendiri dan mengontrol komponen tingkah laku yang ingin diubah (Ofori et al., 2020).

2. Metode

Literature review ini adalah metode yang digunakan pada penelitian yang dilakukan saat ini. *Literature review* adalah penyediaan kerangka kerja yang berkaitan dengan temuan baru serta temuan yang ada sebelumnya. Kajian literatur berarti mencari dan membaca banyak buku, jurnal, dan terbitan lain yang berkaitan dengan subjek untuk menulis topik yang berkaitan dengan yang dibahas. (Marzali, 2017).

Kumpulan studi kajian literatur ini dari artikel jurnal yang diambil dari sumber data yang tersedia di Google Scholar. Artikel jurnal yang digunakan dengan cara ini dari tahun 2016 hingga 2023. Analisis kajian literatur penelitian ini menggunakan metodologi *critical appraisal*. Proses analisis jurnal yang dikenal dari istilah *critical appraisal* dapat diterapkan untuk mengidentifikasi beberapa perbedaan, persamaan, dan kekurangan pada materi sumber yang didapat.

3. Hasil dan Pembahasan

Untuk melakukan penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah dan kemudian menganalisisnya sesuai dengan topik yang dipilih, yaitu tentang seberapa efektif konsep kelompok teknik self management untuk mengurangi nomophobia. Setidaknya tiga artikel dalam jurnal tersebut berhubungan dengan tema penelitian ini. Di bawah ini adalah tabel yang menggambarkan ketiga artikel tersebut:

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Desain dan Metode Pengumpulan Data	Temuan
Anindita Dwi Kusti Aprilia, Muya Barida dan Niken Susilowati (2022)	"Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan"	Bertujuan untuk mengurangi nomophobia menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita	Penelitian atau studi ini ialah penelitian tindakan kelas untuk menurunkan nomophobia siswa kelas 8I dengan cara diberikannya layanan konseling kelompok pendekatan realita. Skala nomophobia adalah alat ukur yang	Hasil studi ini menunjukkan bahwa konseling realita dapat mengurangi nomophobia. Selain itu, setelah menerima layanan konseling kelompok menggunakan teknik atau pendekatan realita,

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

			digunakan dalam penelitian ini.	siswa tidak lagi bermain <i>smartphone</i> saat pelajaran berlangsung. Mereka juga tidak lagi terlambat karena mulai harus terbiasa dan membiasakan diri untuk tidur di awal waktu, mengerjakan tugas dengan rajin, dan tidak membolos saat pelajaran berlangsung. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang upaya untuk mengurangi nomophobia siswa melalui konseling realitas yang efektif adalah salah satu metode yang efektif untuk mengurangi nomophobia siswa.
Estiningsih dan Mochamad Nursalim (2020)	"Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi <i>No Mobile Phone Phobia</i> (Nomophobia) di SMKN 1 Driyorejo"	Bertujuan untuk mengurangi nomophobia menggunakan strategi desensitisasi sistematis	Penelitian atau studi ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yang mana penelitian atau studi ini digunakan untuk mencari pengaruh terhadap suatu strategi yang diberikan. Penelitian ini menggunakan Konseling Kelompok Desensitisasi Sistematis sebagai kegiatan pemberian perlakuan dan menemukan lima subjek penelitian.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi desensitisasi sistematis berhasil menurunkan nomophobia pada lima siswa dengan skor nomophobia sangat tinggi di SMKN 1 Driyorejo. Hipotesis penelitian menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga penerapan strategi ini efektif untuk mengurangi nomophobia di SMKN 1 Driyorejo. Peneliti

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

				<p>juga melihat hasil penerapan strategi desensitisasi sistematis melalui skor nomophobia. Selain itu, berdasarkan hasil self-monitoring, peneliti menemukan bahwa konseling kelompok desensitisasi sistematis membantu konseli. Sesuai dengan respons alternatif yang dibuat oleh konseli, hal-hal lain yang diprioritaskan dapat membantu mengurangi kecemasan dan kebiasaan buruk saat jauh dari smartphone.</p>
<p>Dewi Eskawati (2019)</p>	<p>"Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Nomophobia Pada Remaja"</p>	<p>Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan mindfulness dalam mengurangi nomophobia</p>	<p>Penelitian atau studi ini menggunakan Rancangan penelitian eksperimen kuasi dengan desain <i>Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design</i>.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan Pelatihan kesadaran diri telah terbukti efektif dalam mengurangi nomophobia pada remaja. Dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima pelatihan mindfulness, skor nomophobia turun. Analisis data kualitatif menunjukkan bahwa perubahan dalam kognitif, afeksi, perilaku, moral, dan interpersonal yang terjadi pada setiap peserta setelah pelatihan</p>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

				<p>mindfulness berdampak pada penurunan tingkat nomophobia. Saat mengikuti pelatihan, peserta menggunakan berbagai metode meditasi sesuai dengan apa yang mereka sukai. Persepsi dan pengalaman individu sebelumnya mempengaruhi hal ini. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang lebih sering melakukan mindfulness secara mandiri memiliki tingkat nomophobia yang lebih rendah dan menggunakan smartphone kurang lama dibandingkan dengan peserta yang jarang melakukannya. Untuk mendapatkan manfaat dari pelatihan mindfulness, peserta harus mempraktikkannya secara teratur dalam kehidupan sehari-hari. Ini karena metode ini masih bersifat eksperimental. Studi ini menemukan bahwa pelatihan ini tidak hanya menurunkan nomophobia tetapi</p>
--	--	--	--	--

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

				juga membuat peserta lebih percaya diri untuk mengembangkan dan mengasah kemampuan mereka, yang akhirnya membuat mereka lebih bahagia dan menikmati aktivitas sehari-hari mereka.
--	--	--	--	---

Penelitian yang dilakukan oleh Anindita Dwi Kusti Aprilia, Muya Barida dan Niken Susilowati pada tahun 2022 yang meneliti terkait upaya untuk mengurangi nomophobia dengan diberikannya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita untuk kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan, menyebutkan bahwa nomophobia bisa tereduksi dengan layanan konseling kelompok teknik realita, sedangkan penulis tertarik meneliti nomophobia yang akan direduksi menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Di tabel 2 ada penelitian yang dilakukan oleh Estiningsih dan Mochamad Nursalim di tahun 2020 yang sama sama bertujuan untuk mereduksi nomophobia dengan teknik yang berbeda. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengurangi nomophobia menggunakan strategi desensitisasi sistematis dan sudah terbukti efektif. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Eskawati di tahun 2019 menunjukkan bahwa nomophobia bisa direduksi dengan pelatihan *mindfulness*.

Tujuan dari penelitian atau studi ini adalah untuk menentukan seberapa efektifnya konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi nomophobia pada siswa. Di era globalisasi saat ini, kemajuan teknologi semakin cepat dan canggih, siswa senang berinteraksi dengan *handphone* lebih lama daripada batas waktu yang ditentukan. Siswa akan mengalami kecemasan yang berlebihan saat mereka tidak menggunakan *smartphone* mereka. Kecemasan yang berlebihan karena tidak memiliki *smartphone* disebut "nomophobia". Jika seseorang tidak dapat mengatur penggunaan *smartphone* secara mandiri, mereka dapat mengalami berbagai konsekuensi negatif, seperti menjadi kecanduan yang menyebabkan mereka merasa tertekan, gelisah, dan gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*. (Muyana & Widyastuti, 2017), nomophobia juga dapat didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk terus-menerus mengawasi

smartphone mereka, bahkan sampai tingkat kecemasan karena tidak bisa lepas dari *smartphone* tersebut. Seseorang yang mengalami nomophobia akan tetap dapat mengakses smartphone lebih dari durasi yang ditentukan perharinya. Nomophobia dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih, yang diakibatkan oleh pesatnya perkembangan teknologi yang menjadikan seseorang kecanduan terhadap smartphonenya. Seseorang dengan nomophobia biasanya merasa khawatir apabila tidak menggunakan smartphone-nya karena mereka merasa nyaman menggunakannya, seperti yang dialami oleh siswa, dan merasa ada yang kurang ketika tidak menggunakannya.

Seseorang yang mengalami nomophobia dapat dilihat dari ciri cirinya seperti Menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014), nomophobia dapat diidentifikasi melalui tanda-tanda tertentu, seperti menggunakan *smartphone* secara teratur selama waktu yang melebihi batas yang ditentukan, memiliki satu atau lebih ponsel dan terus-menerus memindahkan pengisi daya ke lokasi yang tepat, merasa cemas dan gugup ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, dan selalu memeriksa notifikasi apakah ada pesan atau panggilan masuk. Menurut sudut pandang ahli tentang sifat nomophobia, dapat disimpulkan bahwa seseorang akan mengalami perasaan cemas yang berlebihan, sehingga perasaan ini harus diatasi segera agar tidak terjadi interaksi yang berlebihan dengan *smartphone*.

Untuk menghindari akibat negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dibutuhkan pengendalian diri yang baik dan pengawasan dari orang tua saat menggunakan *smartphone*. Salah satu komponen penting dalam mengontrol perilaku seseorang yang menggunakan *smartphone* adalah kontrol diri. (Fathoni & Asiyah, 2021). Selain kontrol diri, pengawasan dari orang tua siswa juga sangat dibutuhkan. Orang tua bisa mengawasi anaknya saat mengakses ponsel dan diarahkan untuk berhenti atau membatasi penggunaan ponsel jika sudah melebihi batas waktu yang ditentukan.

Siswa mendapat manfaat dari konseling kelompok. Karena klien atau siswa yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, mereka mungkin memiliki masalah dalam hidup yang menghalangi mereka untuk berkomunikasi dengan orang lain, sehingga konseling kelompok bersifat pencegahan. Konseling kelompok dapat membantu menyelesaikan berbagai masalah yang memerlukan perubahan kepribadian. (Zuliyana, 2017). konseling kelompok membantu

pertumbuhan dan perkembangan individu dengan menunjukkan dan mendorong individu yang bersangkutan untuk mengubah diri mereka untuk memenuhi keinginan mereka dan memaksimalkan kemampuan mereka melalui perilaku perwujudan diri. (Sari, 2017).

Di dalam bimbingan dan konseling terdapat banyak pendekatan di dalamnya yang bisa diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Ada salah satu teknik yang berasal dari pendekatan behavioral ialah teknik self management, yang selalu berusaha untuk merubah tingkah laku manusia dengan cara langsung dan jelas. Pada dasarnya, pendekatan behavioral berpendapat bahwa masalah dapat dihilangkan dengan mengajarkan manusia perilaku baru. Teknik ini melibatkan orang-orang dalam beberapa atau semua elemen penting, seperti menentukan perilaku sasaran, menghilangkan perilaku tersebut, memilih prosedur yang diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Layanan konseling kelompok tentunya memiliki tujuan di dalamnya. Salah satu tujuan utama konseling kelompok ialah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama kemampuan mereka dalam berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkapkan dan didinamikakan dengan berbagai teknik. Konseling kelompok juga dapat mengatasi masalah konseli (siswa) dengan menggunakan dinamika kelompok.

Tujuan sasaran pemecahan masalah kelompok dengan teknik *self management* adalah untuk membantu individu memecahkan masalah karena teknik ini mendorong siswa untuk mengurangi tingkah laku yang umumnya kurang baik dan tidak menyenangkan. Tujuan dari teknik *self management* adalah agar konseli mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. (Bansode et al., 2019). Teknik *Self management* dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk membantu individu mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar dan mengontrol komponen tingkah laku yang ingin mereka ubah. Diharapkan dengan teknik *self management* ini, siswa dapat mengubah dan menghilangkan nomophobia mereka dan mengurangi frekuensi menggunakan *smartphone*.

4. Kesimpulan

Perasaan cemas yang berlebihan saat tidak memiliki *smartphone* dikenal sebagai nomophobia. Menurut beberapa penelitian terdahulu, teknik *self management* dapat digunakan pada konseling kelompok untuk mengurangi nomophobia siswa. Konseling kelompok sangat penting untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berlebih saat jauh dari handphone atau dikenal dengan nomophobia agar masalah mereka dapat diselesaikan dengan baik. Konseling kelompok membantu siswa dengan masalah pribadi melalui kegiatan kelompok untuk meningkatkan perkembangan mereka. Konseling kelompok dengan teknik *self management* ini akan membantu siswa mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak mengganggu pembelajaran di sekolah.

Self management menekankan pada siswa atau konseli untuk memecahkan masalah karena teknik ini mendorong siswa untuk mengurangi tingkah laku yang umumnya kurang baik dan tidak menyenangkan. Ini akan membantu konseli menyelesaikan masalah. Teknik *self management* dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk membantu individu mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar dan mengontrol komponen tingkah laku yang ingin mereka ubah. Untuk menghindari akibat negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dibutuhkan pengendalian diri yang baik dan pengawasan dari orang tua saat menggunakan *smartphone*. Selain kontrol diri, pengawasan dari orang tua siswa juga sangat dibutuhkan. Orang tua bisa mengawasi anaknya saat mengakses ponsel dan diarahkan untuk berhenti atau membatasi penggunaan ponsel jika sudah melebihi batas waktu yang ditentukan. Maka dengan menggunakan Teknik *self management* ini, diharapkan siswa dapat mengubah dan menghilangkan nomophobia yang dialaminya dan bisa mengurangi intensitas dalam menggunakan *smartphone* serta dapat konsisten atas perubahan yang akan dilakukan dalam dirinya.

Daftar Pustaka

Aprilia, A. D. K., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 1707–1715.

- Bansode, R. S., dkk. (2019). Self Management untuk Membantu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 32–67. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia In the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). Jurnal Kemudahan Smartphone. *Acta Diurna*, 6(1), 1–15.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Marzali, A.-. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>
- Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka-Koma, L., Szwerc, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., ... Slaton, N. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Molecules*, 2(1), 1–12. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.2017.03.001>
- Permatasari, I., Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–15. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19915>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Sari, A. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Negeri 3 Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–77.

Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>

Yildirim and Cooreia. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 5.

Zuliyana, I. K. A. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa. 1–70.