

# **Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA**

## ***The Use of Group Guidance Self Management Tecnical to Reduce Proclivity of Nomophobia at Student of High School***

**Intan Permatasari<sup>1\*</sup>, Yusmansyah<sup>2</sup>, Ratna Widiastuti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandarlampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\*e-mail : [intanprmta14@gmail.com](mailto:intanprmta14@gmail.com), Telp : +62895351116281

Received: October, 2019

Accepted: November, 2019

Online Published: December, 2019

**Abstract :** *The Use of Group Guidance Self Management Tecnical to Reduce Proclivity of Nomophobia at Student of High School.* The purpose of the research was to know the decrease proclivity of nomophobia using of group guidance self management tecnical at first grade student of SMA Negeri 1 Gedongtataan year lesson 2019/2020. The research method used was quasi experimental design with time series design. Research subject were 8 student. Data collection techniques used nomophobia scale. The results of data analysis using the Wilcoxon Matched Pairs Test, obtained values  $Z_{calculate} = -2.350 < Z_{table} = 1.645$ , then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. The results showed that there was a decrease nomophobia by 31.3% after treatment of group guidance self management tecnical. So that it can be concluded that group guidance self management tecnical can decrease the proclivity of nomophobia at first grade student of SMA Negeri 1 Gedongtataan year lesson 2019/2020.

**Keyword:** *adolescent, group guidance, nomophobia, self management*

**Abstrak:** **Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan kecenderungan *nomophobia* menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan *time series design*. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *nomophobia*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, menghasilkan  $Z_{hitung} = -2.350 < Z_{tabel} = 1.645$ , dengan ini berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan terjadi penurunan *nomophobia* sebesar 31.3% setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *self management*. Kesimpulannya adalah layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020.

**Kata kunci :** *bimbingan kelompok, self management, remaja, nomophobia*

## PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Kemajuan teknologi komunikasi saat ini telah membuat *mobile phone* tidak lagi dianggap barang mewah. Keberadaan *mobile phone* dengan harga yang mampu dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat membuat *mobile phone* dapat dimiliki oleh siapapun, termasuk remaja masa kini.

Fungsi *mobile phone* yang kini sering disebut dengan *smartphone* bukan lagi sekedar untuk berkomunikasi seperti telepon ataupun mengirim pesan singkat, namun lebih daripada itu. Hal ini didukung dengan berbagai fitur yang tersedia dalam *smartphone* yang memudahkan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Alih fungsi ini mempengaruhi penggunaannya terutama dalam mengakses internet, media sosial bermain game, mendengarkan musik dan menonton video.

Saat ini memang aktivitas penggunaan *smartphone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang, dan banyak manfaatnya bila digunakan dengan baik. Namun, tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* dan tidak dimbangi dengan kontrol diri yang baik akan menimbulkan berbagai dampak bagi penggunaannya. Salah satunya dapat menyebabkan ketergantungan sehingga tidak dapat berjauhan dengan *smartphone*.

Remaja masa kini cenderung tidak dapat berjauhan dari *smartphone* yang mereka miliki dalam kesehariannya. Berdasarkan fakta dilapangan yang dapat peneliti lihat, maka munculah fenomena dimana remaja masa kini tidak pernah lepas dari *smartphone* yang mereka punya, dan menjadikan *smartphone* sebagai bagian utama dari gaya hidupnya.

Widyastuti & Mulyana (2017) menyatakan bahwa Fenomena yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, remaja seringkali mengoperasikan *smartphone* pada suasana yang tidak tepat,

seperti ditengah-tengah acara keluarga, pembicaraan yang serius, saat makan, dan bahkan saat ke toilet sekalipun *smartphone* tidak lepas dari tangan.

Remaja saat ini terlalu terbuai dengan berbagai fitur didalam *smartphone*, seperti internet, sosial media, dan game. Penggunaan internet, sosial media dan game mungkin bermanfaat ketika berada dalam batasan yang normal, namun penggunaan dalam taraf tingkat tinggi atau berlebihan dapat mengganggu psikologis penggunaannya maupun kehidupan sehari-hari seperti kehidupan sosial, pribadi, maupun akademik bagi pelajar.

Dampak *smartphone* bagi prestasi akademik dan kehidupan sosial ini berkaitan erat pada remaja sekolah menengah atas yang menjadi subjek penelitian. Lepp dan Karpinski (2014) dalam sebuah riset yang mengemukakan bahwa pengguna *smartphone* dengan intensitas frekuensi tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, kecemasan yang lebih tinggi dan kepuasan yang lebih rendah dengan kehidupan, dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang menggunakan *smartphone* lebih jarang atau intensitas penggunaan *smartphone* dengan frekuensi sedang dan rendah.

Penelitian lainnya telah menunjukkan bahwa ketergantungan *smartphone* adalah suatu kondisi dimana individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan disertai adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim, 2014). Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas penggunaan *smartphone* seperti yang telah diungkapkan oleh Yildirim (2014) mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut *nomophobia*.

Berdasarkan Securenvoy (2012) Istilah *nomophobia*, adalah singkatan untuk *no mobile phone phobia* dan itu pertama kali diperkenalkan atau diciptakan pada sebuah kajian riset yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Post Office United

Kingdom (Inggris) untuk menyelidiki kecemasan - kecemasan yang diderita oleh para pengguna ponsel. Ada beberapa faktor yang memicu munculnya *nomophobia*, yaitu; lingkungan, adanya pengalaman dari masing-masing individu, pola asuh dan sosial ekonomi (Mayangsari dan Ariana, 2015).

Yildirim dan Correia (2015) menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi atau aspek dari *nomophobia*, yaitu: (a) tidak bisa komunikasi (*not being able to communicate*), (b) kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), (c) tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan (d) kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

*Nomophobia* memiliki dampak, sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Bragazzi & Puente (2014) menyatakan bahwa dampak *nomophobia* yaitu mengalami kegelisahan, kesepian, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada didekat *smartphone*

Widyastuti & Muyana (2018) dalam penelitiannya yang melibatkan 540 siswa SMK Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa penggunaan ponsel dikalangan remaja tersebar ditingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%.

Berdasarkan hal tersebut, tingginya tingkat pemakaian *smartphone* dikalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan kontrol diri. Jika remaja terlalu asik dengan *smartphone* yang dimiliki dan tidak mampu untuk mengontrol diri, hal tersebut tentu akan menimbulkan masalah seperti *Nomophobia*.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Asih dan Fauziah (2018) yang menyatakan bahwa Kontrol diri mempengaruhi munculnya kecemasan jauh dari *smart-*

*phone (nomophobia)* yang dialami individu. Individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* semakin tinggi.

Menurut Bragazzi dan Puente (2014) *nomophobia* dapat diminimalisir apabila individu mampu melakukan pengalihan dan distraksi terhadap penggunaan *smartphone*. Pengalihan terhadap penggunaan *smartphone* dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan menerapkan manajemen diri dalam aktivitas sehari-hari dan mencari kegiatan yang lebih produktif di luar penggunaan *smartphone*.

Ketergantungan terhadap *smartphone* memicu terjadinya *nomophobia*. Pengguna *smartphone* yang cerdas tentunya tidak akan pernah menyalahkan perangkat mediana, sebab salah satu fungsinya justru mempermudah manusia mencari informasi. Penggunaan *smartphone* hendaknya dilakukan secara bijak, terukur, terkontrol dan terarah agar tidak memberikan dampak yang negatif bagi pengguna.

Berdasarkan pertimbangan fakta yang dihadapi remaja saat ini terkait penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berakibat pada maraknya *nomophobia*, maka peneliti melihat adanya peluang untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada remaja SMA menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, namun dalam masalah ini bimbingan kelompok teknik *self management* dianggap lebih pas karena masalah *Nomophobia* ini mengarah pada kecemasan ketika tidak mengoperasikan *smartphone* dan hal ini berkaitan dengan kontrol diri. Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011) juga menjelaskan bahwa *self management* merupakan salah satu prosedur yang dapat digunakan individu untuk mengatur perilakunya secara mandiri.

Adapun berikut ini adalah penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut Penelitian Novitasari (2018) yang berhasil menurunkan *nomophobia* pada mahasiswa dengan pelatihan manajemen diri. Penelitian Heriansyah & kurniawan (2017) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa.

Penelitian Swastika & Lukitaningsih (2016) yang telah menerapkan strategi pengelolaan diri untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI SMAN 1 Pandaan.; dan Penelitian Budi-yani dan Abdulah (2016) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri mampu menurunkan kecanduan *game online* pada individu.

Berdasarkan dari berbagai penelitian terdahulu yang telah disebutkan, merupakan berbagai variabel lain yang dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self management*. Demikian upaya untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ini merupakan suatu pengembangan teknik model kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Pada penelitian ini, akan menggunakan lima strategi manajemen diri Miltenberger (2012) yaitu *Goal Setting and Self Monitoring, antecedent manipulations, Behavioral Contracting, Arranging Reinforcers and Punisher, dan Social Support*.

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X di SMA N 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019 /2020 dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management*.

## **METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD**

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gedongtataan, yang beralamat di jalan Swadaya V, Sukaraja, Gedongtataan, Kabupaten Pesawaran. Waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020, terhitung mulai tanggal 01 Agustus sampai dengan 05 September 2019.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan desain penelitian *Quasi Experimental Design*. Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Desain penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa disertai kelompok kontrol, namun pengukuran dilakukan secara berkala terhadap satu kelompok.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gedongtataan. Subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling*, setelah dilakukan penjarangan subjek pada 101 siswa pengguna *smartphone* yang aktif di kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan. *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampling berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu yang ditetapkan peneliti.

Kriteria yang peneliti tentukan untuk menjaring subjek penelitian adalah pengguna *smartphone* yang aktif. Lalu kriteria selanjutnya disesuaikan dengan ciri-ciri *nomophobia* menurut Bragazzi dan Puente (2014) yang peneliti pakai dalam penelitian ini.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas atau X dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok

teknik *self management*. Variabel terikat atau Y dalam penelitian ini adalah *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*.

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan pengertian dari *nomophobia* dan bimbingan kelompok teknik *self management*. *Nomophobia* adalah kecenderungan remaja menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu yang berlebihan hingga mengalami kesulitan untuk melakukan kontrol terhadap penggunaan *smartphone*, dan timbul kece-masan serta perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu ketika kehilangan kontak dengan perangkat *smartphone*.

Sedangkan, bimbingan kelompok teknik *self management* adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang membantu siswa dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi.

Layanan bimbingan kelompok teknik *self management* diberikan selama 4 kali pertemuan dengan durasi kurang lebih selama 45 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan skala *nomophobia* sebagai *post-test* tiap pertemuan, skala *nomophobia* ini yang menjadi alat pengumpul data.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *nomophobia*. Jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai *nomophobia*.

Skala *nomophobia* ini mengadopsi skala *nomophobia* Novitasari (2018) dengan jumlah *item* sebanyak 26 *item* pernyataan *favorable*. Terdapat tujuh alternatif jawaban atas masing-masing *item* dan setiap jawaban akan diberi skor berdasarkan pernyataannya. Semakin

tinggi skor subjek, maka semakin tinggi skor dimensi *nomophobia* tersebut dan berlaku juga sebaliknya.

Skala yang digunakan telah teruji validitasnya menghasilkan koefisien validitas bergerak dari 0.318 sampai dengan 0.738 (N=87). Reliabilitas skala pun telah di uji dengan *Crombach's alpha* menghasilkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.927.

Peneliti pun melakukan uji coba skala di SMA Yadika Bandar Lampung dengan N=120 dan menghasilkan nilai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.911. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2016). Tingkat reliabilitas sebesar 0.911 merupakan kriteria reliabilitas sangat tinggi. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa skala *nomophobia* memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur pengambilan data penelitian.

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam penelitian, dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menguji *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* ini.

Alasan Peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Sugiyono, 2016) dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* merupakan bagian dari statistik non parametrik maka dalam uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal dan homogen. Rata-rata uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*

statistik non parametrik dengan taraf signifikan 0.05 (5%).

## HASIL DAN PEMBAHASAN/ *RESULT AND DISCUSSION*

Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 di SMA Negeri 1 Gedongtataan. Penelitian ini dilakukan terhitung dari waktu penjarangan subjek, yaitu mulai tanggal 1 Agustus 2019 sampai 5 September 2019.

Sebelumnya, penelitian ini dimulai dengan mengajukan surat izin penelitian di SMA Negeri 1 Gedongtataan pada tanggal 18 Juli 2019. Kemudian, pada tanggal 29 Juli 2019 peneliti bertemu guru bimbingan konseling dan berkoordinasi terkait penelitian yang akan dilaksanakan serta waktu pelaksanaan penjarangan subjek.

Setelah diputuskan bahwa penjarangan subjek dilaksanakan di jam pelajaran bimbingan konseling agar tidak mengganggu pelajaran lainnya. Maka, penyebaran skala pun dilaksanakan pada tanggal 01 Agustus 2019 kepada siswa kelas X pengguna *smartphone* yang aktif. Penyebaran skala *nomophobia* dilakukan di kelas X IPA 4, X IPA 6, X IPS 1, dan kelas X IPS 2 kepada 101 orang siswa.

Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), terdapat 24 siswa dari 101 responden yang mengisi skala *nomophobia* masuk dalam kategori tinggi. Siswa yang mengisi skala *nomophobia* lainnya, paling banyak masuk dalam kategori sedang sebanyak 48 orang siswa. Sisanya tersebar di kategori rendah sebanyak 22 siswa, kategori sangat rendah 3 siswa, dan kategori sangat tinggi terdapat 4 orang siswa.

Kemudian subjek penelitian diambil dengan cara *puspositive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan di awal. Peneliti memilih 8 orang siswa untuk dijadikan subjek penelitian. Pemilihan subjek berdasarkan kelas yang sama yaitu kelas X IPA 6. Hal ini dilakukan dengan

alasan agar tidak sulit mengatur waktu pertemuan dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Berikut ini adalah tabel data hasil *pretest* subjek penelitian yang telah dipilih sebelum diberi perlakuan:

**Tabel 1. Hasil *Pretest* Subjek Penelitian**

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AA	169	Sangat Tinggi
2.	IAF	144	Tinggi
3.	ISP	150	Tinggi
4.	MB	95	Rendah
5.	NINE	105	Rendah
6.	NSA	146	Tinggi
7.	RAS	161	Tinggi
8.	SA	139	Tinggi

Berdasarkan tabel terlihat bahwa siswa-siswi tersebut memiliki tingkat *nomophobia* yang berbeda-beda dari sangat tinggi sampai yang rendah. Hal ini dilakukan untuk menunjang kegiatan layanan bimbingan kelompok itu sendiri, agar heterogen mewakili kategori *nomo-phobia*. Oleh karena itu, 8 siswa pengguna *smartphone* yang aktif tersebut akan di-jadikan subjek penelitian.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, kemudian peneliti dan subjek penelitian membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok teknik *self management*. Pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah-langkah sebagai berikut:

Pelaksanaan tahap (I) pembentukan, pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri, karena pada tahap ini merupakan tahap perkenalan. Peneliti juga menyampaikan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. Tahap ini bertujuan agar siswa mampu mengungkapkan perasaan, pikiran, wawasan dan juga untuk membahas suatu

topik tertentu untuk dipecahkan permasalahannya.

Pelaksanaan tahap (II) peralihan, adalah tahapan jembatan antara kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya. Pada tahap ini pemimpin kelompok melihat suasana dalam kelompok dan menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*, kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap untuk memulai kegiatan pada tahap berikutnya.

Pelaksanaan tahap (III) kegiatan, pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok membahas topik-topik yang telah ditentukan yang berkaitan dengan *nomophobia* dan melibatkan strategi-strategi *nomophobia*. Pemimpin kelompok memimpin pelaksanaan bimbingan kelompok yang terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

Pertemuan pertama pada tahap kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Kamis, 08 Agustus 2019 di SMA N 1 Gedongtataan. Pada pertemuan pertama, peneliti (pemimpin kelompok) menjelaskan mengenai topik *nomophobia* berdasarkan hasil pengisian skala yang telah dilakukan sebelumnya.

Pada pertemuan pertama ini, pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok untuk dapat memahami pentingnya menentukan *goal setting* dan membuat target jangka panjang maupun pendek untuk mencapai target yang akan ditentukan berkaitan dengan penurunan *nomophobia*. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya *self-monitoring* dalam mencapai target perubahan yang berkaitan dengan penurunan *nomophobia*.

Secara umum kegiatan pada pertemuan pertama dapat berjalan dengan lancar, walaupun sedikit kurang teratur dan

kurang kondusif. Akan tetapi, anggota kelompok dapat bersikap terbuka, berbagi cerita tentang dirinya dalam penggunaan *smartphone* dan berani mengungkapkan pendapatnya dalam kegiatan, sehingga tidak terasa kecanggungan dalam kegiatan ini.

Pertemuan kedua pada tahap kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Agustus 2019. Pada pertemuan kedua, anggota kelompok begitu tertarik dan lebih tanggap dibandingkan pertemuan sebelumnya.

Pada pertemuan kedua, pemimpin kelompok menjelaskan tentang pentingnya siswa memiliki keterampilan dalam manipulasi faktor penyebab (*antecedent manipulations*) terutama dalam aktivitas akademik. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberi materi mengenai *reward* dan *punishment* untuk memunculkan adanya rasa tanggungjawab anggota kelompok terhadap target yang ingin dicapai yaitu menurunkan kecenderungan *nomophobia*.

Pertemuan ketiga pada tahap kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Agustus 2019. Pada pertemuan ketiga ini, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengatur atau merencanakan kesenangan dalam kegiatan sehari-hari dengan cara membagi waktu sesuai kebutuhannya. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan materi *behavioral contract* (kontrak perilaku) secara umum.

Suasana kelompok pada pertemuan ketiga ini terlihat sangat mengasyikan. Dinamika kelompok pada pertemuan ketiga ini sudah sangat terlihat, suasana bimbingan sudah sangat hidup dan para anggota juga terlihat sangat menikmati jalannya proses bimbingan tersebut.

Pertemuan ketiga pada tahap kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Kamis, 05 September

2019. Pertemuan keempat ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menceritakan kesulitan yang mereka hadapi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Lalu pemimpin kelompok menyampaikan materi tentang dukungan sosial (*social support*) dan menjelaskan bahwa dalam mencapai perubahan atau manajemen diri tiap individu juga perlu untuk mencari dukungan sosial dari lingkungannya.

Pelaksanaan tahap (IV) pengakhiran, pada tahap ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*, mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

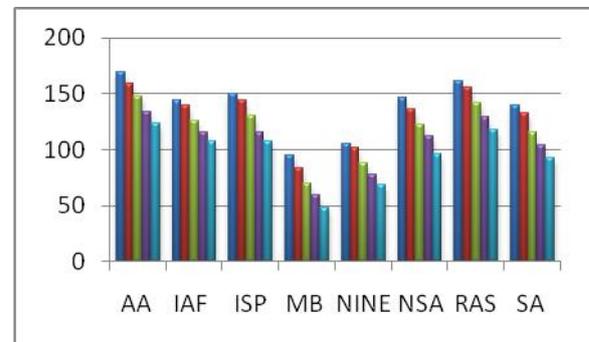
Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok : tanggapan yang disampaikan siswa dalam menilai pelaksanaan bimbingan kelompok ini, siswa sangat senang dan merasakan manfaat dari kegiatan ini karena dapat memberi kontribusi kepada mereka mengenai penggunaan *smarthpone* secara bijak.

Hasil *pretest* kelompok eksperimen atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 138.62 masuk dalam kategori sedang. Setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok, hasil *post-test* pertama (O2) menurun menjadi 131.6 dan *post-test* kedua (O3) menjadi 117.75 masuk dalam kategori sedang. Lalu pada hasil *post-test* ketiga (O4) menurun menjadi 106 dan *post-test* keempat (O5) turun lagi menjadi 95.25 yang mana keduanya masuk dalam kategori rendah.

Terdapat selisih skor 43.37 antara *pretest* dan *posttest* terakhir. Ini menunjukkan bahwa adanya penurunan kecenderungan *nomophobia* pada anggota kelompok

setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* sebesar 31.3%.

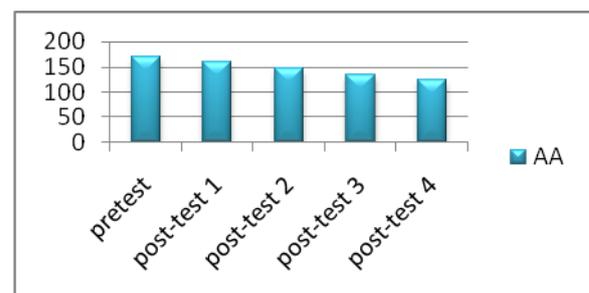
Berikut ini adalah grafik penurunan *Nomophobia* pada subjek penelitian:



**Gambar 1. Perbandingan Skor hasil pretest dan post-test Nomophobia**

Pelaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa para anggota sudah memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap topik yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Sehingga rata-rata siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan bimbingan kelompok *self management*. Diharapkan perubahan perilaku yang positif tersebut dapat selalu diterapkan serta dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* dan perasaan tidaknyaman ketika tidak menggunakan *smartphone* dapat diminimaslisir.

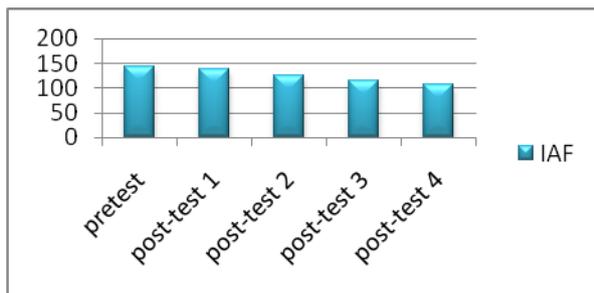
Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan penurunan yang berbeda-beda. Berikut ini merupakan pembahasan penurunan kecenderungan *nomophobia* per-subjek :



**Gambar 2. Grafik Perubahan Nomophobia AA**

AA sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* sebesar 169 yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Namun, setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan, skor *nomophobia* AA perlahan menurun menjadi 123 masuk dalam kategori sedang. Walaupun sebatas kategori sedang, hasil penurunan skor menunjukkan penurunan sebanyak 46, yang dipersentasekan menghasilkan angka 27.22 %.

Penurunan yang terjadi paling sedikit dibandingkan aspek *nomophobia* lainnya terdapat pada aspek tidak bisa mengakses informasi yang mengalami penurunan sebesar 12.1%. Hal ini menunjukkan bahwa AA sulit untuk tidak mengakses informasi dari *smartphone*.

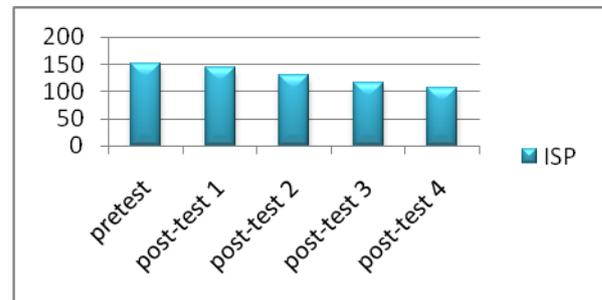


**Gambar 3. Grafik Perubahan *Nomophobia* IAF**

IAF sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* 144 masuk dalam kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan, skor *nomophobia* IAF perlahan-lahan mengalami penurunan hingga menjadi 108 yang berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor sebanyak 36, apabila dipersentasekan menghasilkan persentase sebesar 25%.

Persentase penurunan skor aspek *nomophobia* IAF yang terjadi paling sedikit dibandingkan aspek lainnya terdapat pada aspek kehilangan keterhubungan yakni sebesar 15.15%. Hal ini menunjukkan bahwa IAF sulit untuk kehilangan

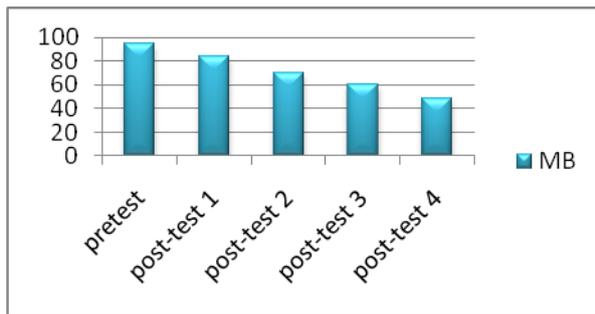
konektivitas *smartphone* dari berbagai koneksi, karena terputusnya koneksi khususnya di media sosial.



**Gambar 4. Grafik Perubahan *Nomophobia* ISP**

ISP sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* 150 masuk dalam kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan, skor *nomophobia* ISP perlahan-lahan mengalami penurunan hingga menjadi 107 yang berada dalam kategori rendah. Ini menunjukkan penurunan skor sebesar 43, yang dipersentasekan menghasilkan angka sebesar 28.7%.

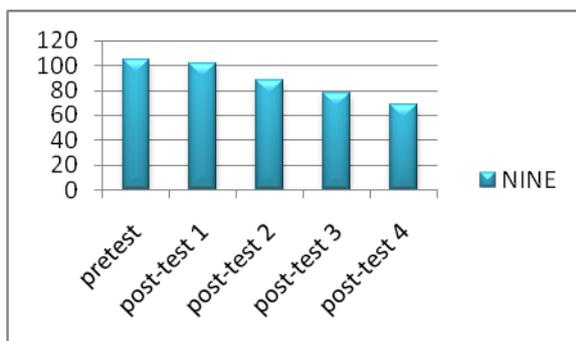
Persentase penurunan skor aspek *nomophobia* ISP terendah dibanding aspek lainnya terdapat pada dua aspek dengan nilai persentase yang sama, yaitu 28.20%. Kedua aspek tersebut yaitu, aspek kehilangan keterhubungan dan kehilangan kenyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa Iman akan merasakan perasaan tidak nyaman ketika tidak menggunakan *smartphone*, dan ia sulit untuk kehilangan konektivitas *smartphone* dari berbagai koneksi, karena terputusnya koneksi khususnya di media sosial.



**Gambar 5. Grafik Perubahan Nomophobia MB**

MB sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* sebesar 95 yang masuk dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan, skor *nomophobia* MB makin turun hingga skornya menjadi 48 dan berada dalam kategori terendah dalam pengkategorisasian *nomophobia*, yaitu sangat rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor sebesar 47 atau 49.5% bila dipersentasekan.

Sedari awal pemberian layanan bimbingan kelompok MB memang masuk dalam kategori *nomophobia* yang rendah, namun dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* ia ternyata dapat menurunkan skor *nomophobia*. Ini dapat dilihat dari persentase penurunan terbesar berada pada aspek kehilangan keterhubungan, yaitu sebesar 64%. Hal ini menunjukkan bahwa MB tidak akan merasa kehilangan konektivitas *smartphone* dari berbagai koneksi terutama media sosial saat ia tidak mengoperasikan *smartphone*.

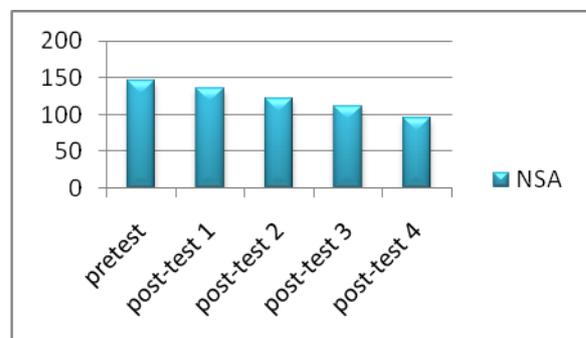


**Gambar 6. Grafik Perubahan Nomophobia NINE**

NINE sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* sebesar 105 berada dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan skor *nomophobia* NINE semakin turun hingga berada pada skor 69 yang masuk dalam kategori sangat rendah. Ini juga menunjukkan penurunan skor sebesar 36, atau sebesar 34.3%.

Walaupun terjadi penurunan skor *nomophobia* pada tiap aspek dan menghasilkan perubahan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok, akan tetapi ada peningkatan skor pada salah satu aspek *nomophobia*. Peningkatan terjadi pada aspek tidak bisa komunikasi, ini berarti subjek tidak bisa kehilangan komunikasi secara instan dan tidak bisa kalau tidak menggunakan layanan yang memungkinkan berkomunikasi instan dengan orang lain melalui *smartphone*.

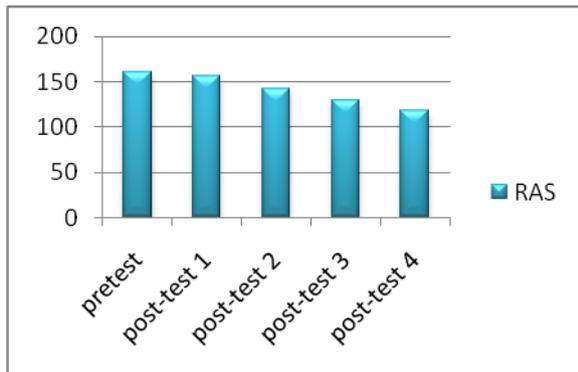
Peningkatan ini terjadi sebesar 2 poin atau 8.3%. Berdasarkan pengakuan subjek penelitian, kenaikan pada aspek tersebut disebabkan adanya peningkatan kesibukan yang mengharuskan ia berhubungan lewat *smartphone* sehingga ia tidak dapat untuk tidak berkomunikasi melalui *smartphone*.



**Gambar 7. Grafik Perubahan Nomophobia NSA**

NSA sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* 146 berada pada kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan, skor *nomophobia* NSA perlahan-lahan mengalami penurunan skor menjadi 96 masuk dalam kategori *nomophobia* rendah. Ini juga menunjukkan penurunan skor sebesar 50 poin, yang dipersentasekan menghasilkan angka 34.25%.

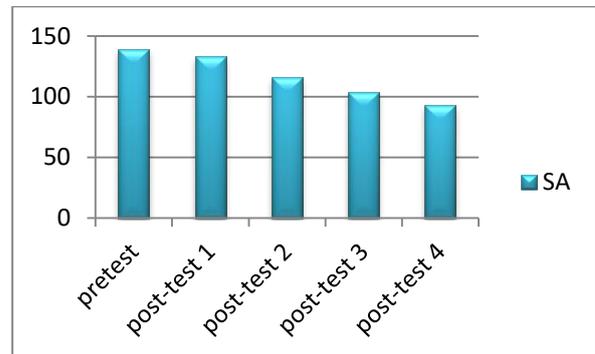
Penurunan skor *nomophobia* pada NSA yang terjadi paling kecil dibandingkan aspek lainnya terdapat pada aspek tidak dapat mengakses informasi yang turun sebesar 13%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi kesamaan antara Alya yang juga mengalami penurunan terkecil di aspek ini, yaitu sulit untuk tidak mengakses informasi dari *smartphone*.



**Gambar 8. Grafik Perubahan *Nomophobia* RAS**

RAS sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* 161 berada pada kategori tinggi. Namun, setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan skor *nomophobia* RAS perlahan-lahan mengalami penurunan hingga menjadi 118 yang masuk dalam kategori sedang, ini menunjukkan penurunan skor sebesar 43, dan bila dipersentasekan akan mengalami penurunan sebesar 26.7%. Walaupun berada pada kategori sedang, RAS cukup baik dalam mengontrol dirinya menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan skor *nomophobia* RAS pada keempat aspek *nomophobia* semuanya terjadi penurunan dengan kadar yang hampir setara dan angka penurunannya pun cukup baik karena tidak terlalu rendah. Akan tetapi, penurunan yang terjadi paling sedikit dibandingkan dengan aspek lainnya terdapat pada aspek kehilangan kenyamanan, yakni penurunan sebesar 23.3%. Hal ini juga menunjukkan bahwa terjadi kesamaan antara RAS dengan ISP memiliki penuruna skor terkecil di aspek kehilangan kenyamanan.



**Gambar 9. Grafik Perubahan *Nomophobia* SA**

SA sebelum mengikuti bimbingan kelompok memiliki skor *nomophobia* 139 masuk dalam *nomophobia* kategori tinggi. Namun, setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan, skor *nomophobia* SA perlahan-lahan mengalami penurunan hingga berada pada angka 93 yang masuk dalam kategori Rendah. Perbedaan antara skor post-test dan pretest ini menunjukkan penurunan skor sebesar 46, atau sebesar 33.1% bila dipersentasekan.

Berdasarkan skor *nomophobia* SA pada keempat aspek *nomophobia* semuanya terjadi penurunan dengan kadar yang cukup berbeda. Dua aspek mengalami penurunan paling banyak, dan dua aspek lainnya mengalami penurunan yang dapat dikatakan sedikit. Aspek yang mengalami penurunan terkecil adalah aspek kehilangan kenyamanan, yang mengalami penurunan sebesar 23.3%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi kesamaan antara SA,

ISP, dan RAS yaitu penurunan terkecil pada aspek kehilangan kenyamanan

*Nomophobia* yang dialami anggota kelompok bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari kebiasaan yang terbentuk dari lingkungan, baik lingkungan pertemanan maupun keluarga. Hal itu yang menjadi salah satu penyebab perbedaan di setiap penurunan yang dicapai oleh anggota kelompok. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tingkat keseringan penggunaan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*.

Seseorang yang menunjukkan adanya *nomophobia* pada umumnya merasa khawatir apabila berjauhan dari *smartphone*-nya tersebut. Hal tersebut dikarenakan individu merasa memperoleh kenyamanan dengan menggunakan *smartphone*. Seperti halnya yang dialami anggota kelompok, mereka merasa ada yang kurang ketika tidak menggunakan *smartphone* dalam waktu tertentu.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketakutan yang dialami oleh siswa kelas X SMA rata-rata secara berurutan didominasi oleh dimensi atau aspek *nomophobia* yaitu aspek kehilangan kenyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa terlihat dari penurunan yang hanya sedikit pada aspek ini, yang dialami oleh ISP, RAS dan SA. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dimensi atau aspek *nomophobia* lain yang menjadi ketakutan sendiri bagi anggota kelompok, yaitu aspek tidak bisa mengakses informasi dan diikuti aspek kehilangan keterhubungan.

Hasil ini menunjukkan kesesuaian dengan hasil penelitian Yildirim dan Correia (2015) yang mengungkap bahwa ketakutan terbesar yang dialami oleh mahasiswa terdapat pada aspek tidak dapat berkomunikasi dan tidak dapat mengakses informasi. Walau-pun dalam penelitian ini, aspek tidak dapat ber-

komunikasi bukan merupakan ketakutan terbesar bagi anggota kelompok karena cukup mudah diturunkan dibanding aspek lainnya.

Berdasarkan hasil perbandingan *pretest* dan *post-test* menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* pada anggota kelompok. Ini berarti adanya penurunan kecenderungan *nomophobia* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Jadi dapat dikatakan bahwa *nomophobia* dapat diturunkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Berdasarkan analisis data dapat dilihat hasil perhitungan uji *wilcoxon Matched Pairs Test* yang menunjukkan angka  $Z$  sebesar  $-2.530$  hal ini menunjukkan bahwa  $Z$  hitung  $< Z$  tabel ( $-2.530 < 1.645$ ). Sehingga ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada penurunan *nomophobia* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang serupa dari Novitasari (2018) yang menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri atau manajemen diri memiliki pengaruh yang positif dalam menurunkan *nomophobia* pada mahasiswa. Siswa dengan kemampuan manajemen diri yang baik, memiliki kecenderungan kontrol diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan manajemen diri maka ia mampu untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*, sehingga tidak menimbulkan kecemasan saat tidak berada dekat dengan *smartphone*.

*Smartphone* saat ini memang membuat hidup kita lebih mudah, tetapi di sisi lain benda tersebut mengikat kita. Masalah yang terjadi saat ini pada remaja adalah remaja yang tidak dapat lepas dari

*smartphone* sehingga mereka ketergantungan dengan *smartphone* dan memicu munculnya *nomophobia* (kesulitan jauh dari *smartphone*).

Ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktu untuk menggunakan *smartphone*-nya, tidak dapat mengurangi penggunaan *smartphone*, menggunakan *smartphone* sebagai solusi untuk menghilangkan kebosanan, merasakan kecemasan atau perasaan tidak nyaman ketika *smartphone* berada di luar jangkauan dan kehilangan hubungan dengan *smartphone*, maka saat itulah kecenderungan *nomophobia* muncul.

Mengingat bahwa remaja menggunakan *smartphone* mereka untuk berbagai alasan, baik pribadi maupun akademik, bahkan seringkali secara bersamaan. Maka, perlunya peran orang tua untuk memberi pengawasan terkait aplikasi yang diakses ataupun pembatasan waktu penggunaan *smartphone* sehingga remaja tidak begitu bergantung dan merasa cemas saat tidak menggunakan *smart-phone*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, manajemen diri tanpa dukungan lingkungan sekitar pun tentu tidak berjalan dengan baik. Disini orang tua dapat mengambil peran penting dalam membantu anak/remajanya mengendalikan penggunaan *smartphone* saat dirumah.

Dilansir dari sebuah artikel psycom.net, Hurley (2019) menyatakan bahwa orang tua perlu bersikap terbuka, serta membicarakan dengan anak/remajanya tentang batasan sehat dan realistis dalam penggunaan *smartphone*. seperti tidak mengizinkan penggunaan telepon selama makan malam. Orang tua dapat berkomunikasi dan cukup dekat dengan anak untuk mengetahui apakah ada masalah mendasar bahwa terlalu sering menggunakan *smartphone* menutupi masalah seperti depresi atau stres yang terkait dengan masalah di rumah atau sekolah.

Hurley (2019) menyatakan bahwa, cerdas bagi orang tua untuk mengawasi tingkat penggunaan *smartphone* di kalangan remaja, karena menggulir dan menonton tanpa berpikir dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan memengaruhi fungsi sehari-hari. Dengan batasan yang sehat dan percakapan yang sering, keluarga dapat membuat diet digital yang bekerja untuk seluruh keluarga.

Kurangnya pengawasan orangtua serta manajemen diri dan lemahnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* menjadikan *smartphone* seperti bumerang bagi remaja khususnya pelajar itu sendiri. Ini dapat terjadi apabila remaja melalaikan tugas sekolah bahkan menumpuk-numpuk tugas mereka hanya untuk menghabiskan waktu bersama *smartphone* dengan alasan mencari hiburan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN/ CONCLUSION AND SUGGESTION**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecenderungan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada siswa kelas X SMA N 1 Gedongtataan dapat diturunkan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management*. Hal ini dibuktikan dari rata-rata penurunan skor *nomophobia* pada delapan siswa subjek penelitian sebesar 31.3% setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Kesimpulan statistik dalam penelitian ini adalah penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020. Kesimpulan ditarik dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Ketentuan pengujian bila  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $Z_{hitung} = -2.530 < Z_{tabel} = 1.645$ ,

maka kesimpulan-nya Ho ditolak dan Ha diterima.

Saran kepada siswa SMA Negeri 1 Gedongtataan, hendaknya mampu menerapkan strategi manajemen diri dalam jangka waktu panjang dan menjadikan kegiatan ini sebagai pembelajaran untuk berproses dan berkembang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat dilakukan secara rutin untuk membantu menurunkan *nomophobia* pada siswa, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain yang dialami oleh siswa pada umum-nya.

Saran kepada orang tua siswa hendaknya dapat lebih memperhatikan kegiatan yang dilakukan anak dalam penggunaan *smartphone* dan membatu membatasi penggunaan *smarphone* pada anak. Peneliti lainnya juga yang akan meneliti tentang *nomophobia* dapat menggunakan subjek yang berbeda dan dapat menghubungkan dengan variabel-variabel lainnya seperti intensitas penggunaan media sosial, pola asuh ataupun peranan orangtua yang memiliki hubungan sebab akibat dengan *nomophobia*.

#### DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Asih, A. T. & Fauziah, N. 2018. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.
- Budiyani, K. & Abdulah, S. M. 2016. Self Management Training to Treat Online Game Addiction. *ASEAN Conference Psychology & Humanity*, 2, 796-801.
- Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. 2014. A Proposal For Including Nomophobia In the New DSM-V. *Psychology Research and Behaviour Management*, 7, 155-160.
- Hurley, K. Teenage Cell Phone Addiction: Are You Worried About Your Child. *Psycom*. Agustus 2019. <https://www.psycom.net/cell-phone-internet-addiction>. Diakses pada 5 oktober 2019.
- Heriansyah, M. & Kurniawan, D. 2017. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2).
- Komalasari, G., Wahyuni, E. W., & Karsih. 2011. *Teori dan teknik konseling*. Indeks, Jakarta.
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. C. 2014. The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior* Volume 31.
- Mayangsari, A. P. & Ariana, A.D. 2015. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (Nomophobia) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (3), 157-163.
- Miltenberger, R. G. 2012. *Behavior modification: Principles and procedures (Fifth edition)*. Wadsworth, Cengage Learning, United State of America.
- Mutohharoh, A. & Kusumaputri, E. S. 2014. Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan

- kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 102-124.
- Novitasari, D. 2018. Pelatihan Manajemen Diri Untuk Menurunkan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Master's thesis, Universitas Islam Indonesia*.
- Securevoy. 66% of the Population Suffer From Nomophobia the Fear of Being Without Their Phone. Securevoy. Februari 2012. <http://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-fromnomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta, Bandung.
- Swastika, R. I. & Lukitaningsih, R. 2016. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Manajemen Diri) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*, 6 (2), 1-6.
- Widyastuti & Mulyana. 2017. Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Ahmad Dahlan*.
- Widyastuti & Mulyana. 2018. Potret Nomophobia (no mobile phone phobia) dikalangan remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4 (1), 62-71.
- Yildirim, C. 2014. Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Thesis, Iowa State University, United States America*.
- Yildirim, C. & Correia. A. P. 2015. Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*, 49: 130–137.