

## Penerapan Strategi *Desensitisasi Sistematis* untuk Mengurangi *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)* di SMKN 1 Driyorejo

### Estiningsih

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[estiningsih16010014001@mhs.unesa.ac.id](mailto:estiningsih16010014001@mhs.unesa.ac.id)

### Mochamad Nursalim

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[mochamadnursalim@unesa.ac.id](mailto:mochamadnursalim@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Nomophobia* merupakan ketakutan yang dialami seseorang saat jauh dari *smartphone*. Apabila seseorang dihadapkan disuatu tempat yang tidak memiliki jaringan internet atau daya baterai habis, maka kecenderungan perilaku yang ditampilkan dapat mengurangi tingkat konsentrasi seseorang. Oleh karena itu, strategi *desensitisasi sistematis* dapat digunakan guna meminimalisir kecemasan dari tingkah laku tertentu, dengan menggunakan respon alternatif yang berlawanan dari tingkah laku yang hendak diubah. Caranya yakni dengan berulang kali mengingat dan membayangkan kejadian yang membangkitkan kecemasan serta menekan kecemasan itu dengan *relaksasi*. Tujuan penelitian ini agar peserta didik dapat meminimalisir kecemasannya saat jauh dari *smartphone* dengan subjek penelitian yakni lima peserta didik yang memiliki skor *nomophobia* sangat tinggi. Jenis penelitian ini adalah *experimen*, dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Sedangkan metode dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Nomophobia* dan ditemukan 5 subjek penelitian. Hasil analisa menggunakan Uji *Paired Samples T-Test* diketahui nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0,000. Maka, dapat dilihat nilai  $0,43 > 0,05$  atau 0,43 lebih besar daripada 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya penerapan strategi *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi *nomophobia* di SMKN 1 Driyorejo.

**Kata Kunci:** *Nomophobia, desensitisasi sistematis, smartphone.*

### Abstract

Nomophobia is a fear experienced by someone when away from smartphones. If someone is confronted in a place that does not have an internet network or the battery runs out, then the tendency of behavior that is displayed can reduce one's concentration level. Therefore, a systematic desensitization strategy can be used to minimize anxiety from certain behaviors, using alternative responses that are opposite from the behavior that is about to be changed. The trick is to repeatedly remember and imagine events that arouse anxiety and suppress anxiety with relaxation. The purpose of this study is that students can minimize their anxiety when away from smartphones with research subjects, namely five students who have very high nomophobia scores. This type of research is an experiment, with the type of one group pretest-posttest design. While the method in collecting data in this study uses Nomophobia scale and found 5 research subjects. The results of the analysis using the Paired Samples T-Test Test found the *Asymp.Sig (2-tailed)* value is 0,000. Then, it can be seen the value of  $0.43 > 0.05$  or 0.43 is greater than 0.05 which means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that the implementation of a systematic desensitization strategy is effective in reducing nomophobia in SMKN 1 Driyorejo.

**Keywords:** Nomophobia, systematic desensitization, smartphone.

### PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang sering dialami oleh pengguna *smartphone* saat ini adalah *nomophobia*, yaitu cara individu menggunakan *smartphone* dengan berlebihan, sehingga menimbulkan adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* dapat ditandai dengan

adanya perasaan tidak nyaman bahkan khawatir apabila berjauhan dari *smartphone*. (Anna Lucia Spear King dkk., 2014) *Nomophobia* juga diklasifikasikan sebagai fobia situasional (Anna Lucia S King dkk., 2013) yaitu suatu kondisi dimana individu mengalami ketakutan pada situasi tertentu dan merasakan reaksi secara fisik maupun emosional (Choy, Fyer, & Lipsitz, 2007). Individu yang mengalami *nomophobia*

akan berusaha menghilangkan kemungkinan atau penyebab mereka tidak menggunakan *smartphone* dengan tindakan yang berlebihan, misalnya selalu membawa *charger*, pergi ke tempat yang memiliki koneksi *wifi*, atau meletakkan *smartphone* di kasur saat tidur.

Selain itu, penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menjadikan individu mengalami kecemasan sehingga menjadi permasalahan bagi sebagian besar peserta didik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015) yang menjelaskan bahwa, ketika individu gagal membatasi waktu penggunaan *smartphone* maka akan mendapatkan konsekuensi yang merugikan, antara lain kesulitan dalam berinteraksi sosial, berdampak pada kesehatan, dan aktivitas menjadi tidak produktif. Dengan demikian, perlunya proses belajar dari diri individu untuk membatasi penggunaan *smartphone*, sehingga membuat individu terlatih untuk tidak cemas apabila berjauhan dari *smartphone* yang dimilikinya.

Penyebab *nomophobia* juga cukup bervariasi, hal ini diungkapkan oleh (Young, 2004) terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* pada diri individu. Keenam faktor itu yakni: (a) akses gratis dan tidak terbatas (*free and unlimited access*), (b) batas penggunaan tidak terstruktur (*huge blocks of unstructured time*), (c) bebas dari pengawasan orang tua (*newly experienced freedom from parental control*), (d) kurangnya pengawasan terhadap apa yang dilakukan atau dikatakan (*no monitoring or censoring of what they say or do*), (e) dukungan dari guru (*full encouragement from teachers*), dan (f) intimidasi sosial dan keterasingan (*social intimidation and alienation*). Selain itu, diperkuat dengan penelitian (Yildirim & Correia, 2015) menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari *nomophobia*, yaitu: (a) kehilangan komunikasi (*losing communicate*), (b) kehilangan keterhubungan (*losing connectivity*), (c) tidak dapat mengakses informasi (*unable to access information*), dan (d) kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

Selain itu, faktor yang mempengaruhi *nomophobia* dapat mengarah pada aspek yang berkaitan dengan tidak adanya kenyamanan (Young, 2004). Pada aspek ini, dijelaskan bahwa adanya perasaan tidak nyaman ketika individu tidak menggunakan *smartphone*, sehingga

individu memilih untuk memanfaatkan fasilitas yang ada pada *smartphone* yang dimiliki. Sehingga adanya kenyamanan yang dirasakan membuat individu seringkali melakukan kegiatan guna memastikan agar daya baterai *smartphone* yang dimiliki selalu terisi penuh. Sehingga, hal tersebut membuat individu merasa terhindar perasaan cemas dan stress karena daya baterai yang dimilikinya mempunyai daya tahan dalam jangka waktu yang lama.

Sementara itu, hasil penelitian dari (Rahayuningrum & Sary, 2019) menunjukkan hasil bahwa di SMAN Padang lebih dari separuh responden, yakni 60% remaja dengan tingkat kecemasan sedang mengalami *nomophobia* berat. Selain itu, (Widyastuti & Mulyana, 2018) menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada remaja, khususnya pada jenjang SMK di Yogyakarta, terdapat 31% dari 540 peserta didik berada pada tingkat *nomophobia* tinggi.

Hasil wawancara pada hari Senin, 09 Agustus 2019 yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu guru BK yang ada di SMKN 1 Driyorejo, memperoleh hasil bahwa bentuk kecemasan yang diperlihatkan oleh peserta didik saat jauh dari *smartphone* yakni dengan menunjukkan perasaan cemas dan gugup apabila *smartphone* tidak berada di dekatnya, hal tersebut terlihat dari beberapa kebiasaan peserta didik ketika jam mata pelajaran berlangsung mereka selalu menggunakan *smartphone*. Selain itu, peserta didik juga sering membawa kabel olor dan juga *charger* di sekolah, sehingga hal ini selaras dengan pendapat ahli (Bragazzi & Del Puente, 2014) yang menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia* yakni seringkali membawa *charger* dimanapun ia berada, hal tersebut dilakukan oleh orang-orang yang mengalami *nomophobia* untuk menghindari kecemasannya saat kehabisan baterai.

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan *nomophobia* dapat diminimalisir dengan salah satu teknik konseling yang bertujuan untuk meminimalisir bentuk kecemasan yakni dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*, sehingga dihadapkan gejala *nomophobia* pada siswa SMKN 1 Driyorejo dapat diminimalisir. Hal tersebut juga didukung dengan pendapat para ahli, salah satunya yakni (Bragazzi & Del Puente, 2014) yang menjelaskan bahwa *nomophobia* dapat diminimalisir apabila seseorang mampu

mengalihkan kecemasannya saat jauh dari *smartphone* dengan menggunakan respon alternatif lain yang berlawanan dari kecemasan yang dihadapinya.

Selain itu, teknik *desensitisasi sistematis* menurut ahli lainnya yakni (Erford, 2014) mengatakan bahwa strategi ini digunakan untuk membantu klien dalam membuat suatu hierarki kecemasan dan membuat respon alternatif yang isinya berlawanan dari perasaan cemas yang dirasakan, sehingga setelah ditemukan keduanya antara hierarki kecemasan dan juga respon alternatifnya, maka selanjutnya klien dibantu untuk membayangkan kejadian yang membangkitkan kecemasan dan mengubahnya dengan respon alternatif yang telah ditulis klien, hal ini para konselor dapat melakukannya dengan menggunakan bantuan teknik *relaksasi* untuk menekan segala bentuk kecemasan yang dirasakan klien dan mengubahnya dengan cara belajar yang baru yakni dengan respon alternatif yang telah dituliskan.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen yang mana menurut (Sugiyono, 2008) menjelaskan bahwa penelitian ini digunakan untuk mencari pengaruh terhadap suatu strategi yang diberikan. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan jenis *One-group Pretest-Posttest Design*. Teknik dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*, yang dapat digunakan dalam mengukur suatu sikap, pendapat, bahkan persepsi seseorang terhadap fenomena tertentu (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini fenomena yang akan diukur adalah *nomophobia* yang ada di SMKN 1 Driyorejo, khususnya pada kelas X-APL.

Target dalam pemilihan subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X-APL 1, APL 2, dan APL 3 SMKN 1 Driyorejo yang memiliki skor *nomophobia* sangat tinggi. Dalam menyeleksi pemilihan subjek penelitian, peneliti melakukan penyebaran skala *nomophobia* di kelas X-APL 1, 2, dan 3 di waktu yang sama. Setelah itu, peneliti melakukan analisis dari hasil pengerjaan skala *nomophobia* yang telah diisi oleh 100 peserta didik di kelas X APL, sehingga dari hasil analisis mendapatkan hasil bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini tercatat bahwa terdapat 5 peserta didik yang memiliki

skor *nomophobia* sangat tinggi dan diperlukannya pemberian konseling kelompok teknik *desensitisasi sistematis*.

Bentuk kegiatan dalam pemberian perlakuan dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok *Desensitisasi Sistematis*. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *nomophobia* menggunakan instrumen yang telah dimodifikasi dari peneliti terdahulu yakni (Yildirim, 2014). Pengujian instrumen secara internal dilakukan menggunakan uji validitas isi (*content validity*) yang telah diketahui serta direvisi oleh tiga ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Setelah melakukan uji validitas isi, maka peneliti melakukan uji validitas instrumen *nomophobia* yang berjumlah 46 item pernyataan dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 20.0*, hasil *SPSS* diperoleh nilai  $r$  alpha lebih besar dari  $r$  tabel pada  $N = 100 = 0,195$ . Berdasarkan analisis uji validitas, dari 46 item pernyataan yang telah diujicobakan menggunakan *SPSS*, diketahui terdapat 6 item yang dinyatakan gugur/tidak valid serta 40 item lainnya dinyatakan valid. Selain dilakukannya uji validitas, maka peneliti melakukan uji reliabilitas, dengan hasil  $r$  alpha 0,948 lebih besar dari 0,30. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa skala *nomophobia* ini sangat reliabel.

Penelitian ini menggunakan analisis data berupa uji *paired sample t-test* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 20.0*. Penelitian ini menggunakan uji statistik guna menjawab hipotesis penelitian, yakni  $H_0$  : penerapan strategi *desensitisasi sistematis* tidak efektif untuk mengurangi *nomophobia* di SMKN 1 Driyorejo. Sedangkan  $H_a$  : penerapan strategi *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi *nomophobia* di SMKN 1 Driyorejo.

#### **HASIL**

Dibawah ini merupakan perbandingan dari hasil skala *nomophobia* yang telah diisi oleh subjek penelitian saat *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) dan *post-test* (setelah diberikan perlakuan) berupa penerapan konseling kelompok teknik *desensitisasi sistematis*. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini:

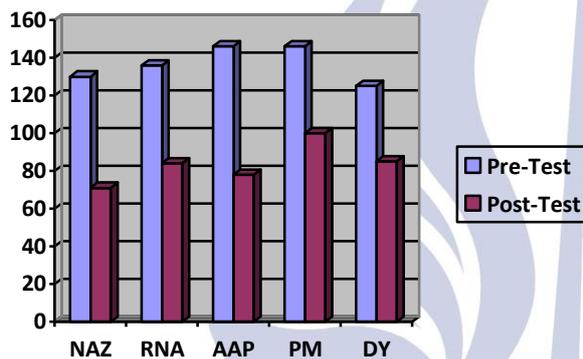
**Tabel 1.1 Perbandingan Hasil**

*Nomophobia pre-test dan post-test.*

No	Konseli	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	NAZ	130	Sangat	71	Sedang

			Tinggi		
2	RNA	136	Sangat Tinggi	84	Sedang
3	AAP	146	Sangat Tinggi	78	Sedang
4	PM	146	Sangat Tinggi	100	Sedang
5	DY	125	Sangat Tinggi	85	Sedang

Berdasarkan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* dari tabel diatas, maka hasil perbandingan tersebut dapat juga dilihat dengan menggunakan grafi sebagai perbandingan antara *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) dan *post-test* (sesudah diberikan perlakuan) yang dapat dilihat pada Grafik 1.2 berikut ini.



**Grafik 1.2 Perbandingan Hasil *Nomophobia pre-test* dan *post-test*.**

Berdasarkan grafik dan juga tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok dengan strategi *desensitisasi sistematis*. Artinya setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *desensitisasi sistematis* peserta didik dapat mengalami penurunan *nomophobia* (kecemasan peserta didik saat jauh dari *smartphone*). Hasil dari *pre-test* dan *post-test* kemudian dihitung dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program *SPSS Statistics Versi 20 for Window* dan diperoleh hasil bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat diambil keputusan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa Penerapan strategi *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi *nomophobia* di SMKN 1 Driyorejo.

## PEMBAHASAN

Perubahan kelima peserta didik yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sangat tinggi terlihat dari hasil skor pengukuran skala *nomophobia pre-test* dan *post-test*, serta hasil *self-monitoring* yang dilakukan oleh kelima subjek penelitian dengan menerapkan strategi *desensitisasi sistematis*.

Hasil penelitian ini dapat menambah penelitian terbaru terkait *nomophobia* yang dapat ditangani dengan penerapan strategi *desensitisasi sistematis*, karena beberapa penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan perlakuan terhadap *nomophobia* yang menggunakan strategi *desensitisasi sistematis* seperti (Zuliyana, 2017) yang menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat diturunkan dengan pemberian teknik *self-manajemen*, (Pradana, 2016) yang dapat merancang aplikasi Liva untuk mengurangi *nomophobia*, serta (Prabandari, Muyassaroh, & Mahmudi, 2017) yang memberikan pendekatan islami untuk mengurangi *nomophobia* di kalangan remaja. Padahal, menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) bahwa *nomophobia* dapat diminimalisir apabila seseorang mampu mengalihkan kecemasannya saat jauh dari *smartphone* dengan menggunakan respon alternatif lain yang berlawanan dari kecemasan yang dihadapinya. Selain itu, menurut (Erford, 2017) klien diajarkan untuk membayangkan dan membangkitkan kecemasannya, setelah itu akan dialihkan dengan pemberian respon alternatif untuk mengalihkan dan menekan kecemasan tersebut.

Salah satu faktor dalam keberhasilan penelitian ini adalah dengan pemberian konseling kelompok sebagai upaya dalam pemberian pengalaman belajar yang baru kepada peserta didik untuk membantu peserta didik belajar dalam menggunakan waktu yang dimilikinya lebih mengarahkan pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan *smartphone*. Hal ini senada dengan Corey dalam (Wiyono, 2015) bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi yang luar biasa bagi perkembangan peserta didik. Selain itu didukung dengan Winkel dalam (Wiyono, 2015) bahwa konseling kelompok digunakan dalam merubah perilaku yang disadari serta dibina dengan bentuk kelompok kecil sehingga dapat meningkatkan perilaku *nomophobia* ke arah yang lebih baik.

Pada saat pemberian perlakuan, konselor dan konseli melakukan tahap konseling kelompok *desensitisasi sistematis* sesuai dengan tahap yang ditelah dibuat sebelumnya. Durasi pelaksanaan konseling kelompok *desensitisasi sistematis* berkisar 40-45 menit yang menyesuaikan terhadap fokus serta dinamika dalam kelompok tersebut.

Peneliti juga menggunakan beberapa teknik khusus yang ada dalam penelitian ini, hal ini sesuai dengan prosedur *desensitisasi* menurut Cormier dalam (Nursalim, 2013) yang mana pada percakapan peneliti dan konseli, peneliti memfokuskan pada situasi-situasi yang membuat konseli mengalami kecemasannya saat jauh dari *smartphone*, selain itu konseli juga diminta untuk menyusun hierarki kecemasannya dari nomer 1 yakni tingkat yang paling tidak merasakan kecemasan dan nomer 3 yakni tingkat yang paling cemas. Dalam praktiknya, peneliti melakukan latihan relaksasi untuk mengajarkan kepada konseli bahwa kecemasan dapat diminimalisir dengan latihan relaksasi yang nantinya akan divisualisasikan dengan hierarki kecemasan sebagai pembangkit kecemasannya serta respon alternatif sebagai penekan kecemasan tersebut.

Hasil dalam menerapkan konseling kelompok dengan strategi *desensitisasi sistematis*, yang dilakukan selama 6 kali pertemuan kepada lima peserta didik yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sangat tinggi, mendapatkan hasil bahwa kelima peserta didik tersebut mengalami penurunan skor *nomophobia* dari yang awalnya berkategori sangat tinggi menjadi rendah.

Selain melihat hasil penerapan strategi *desensitisasi sistematis* melalui skor *nomophobia*, peneliti juga melihat hasil *self-monitoring* pasca konseling. Berdasarkan hasil *self-monitoring* peneliti mendapatkan hasil yakni konseli terbantu dengan adanya penerapan konseling kelompok *desensitisasi sistematis*. Konseli merasa bahwa adanya penurunan kecemasan saat jauh dari *smartphone* nya, serta kebiasaan buruk yang sering dilakukan dapat diminimalisir dengan hal-hal lain yang berdasarkan pada apa yang diprioritaskan sesuai dengan respon alternatif yang telah dibuat oleh konseli.

Meskipun dalam penelitian ini mengalami hambatan seperti kurangnya ruangan yang dapat menjadikan peserta didik lebih konsentrasi

dalam melaksanakan strategi *desensitisasi sistematis*, namun peneliti dapat meminimalisir hambatan tersebut dengan memilih jam pulang sekolah dalam mengurangi suara yang dapat mengganggu proses pelaksanaan strategi *desensitisasi sistematis*. Selain itu dengan pemberian komunikasi kepada peserta didik bahwa semakin ramai suara yang mereka dengar, maka hal tersebut semakin membuat peserta didik menjadi lebih fokus.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menerapkan strategi *desensitisasi sistematis* pada ke-5 peserta didik yang memiliki skor *nomophobia* sangat tinggi di SMKN 1 Driyorejo, dapat diketahui bahwa hasil *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 yang berarti lebih besar dari 0,05, atau  $0,000 < 0,005$ . Maka dalam pengambilan keputusan hipotesis penelitian didapatkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Penerapan strategi *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi *nomophobia* di SMKN 1 Driyorejo.

### Saran

Pada hasil penelitian ini ini menggunakan kelompok kecil yakni menggunakan konseling kelompok, maka diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan skala kelompok yang lebih besar. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendapatkan kesimpulan bahwa penerapan strategi *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi *Nomophobia*, maka diharapkan juga kepada guru BK untuk menerapkan strategi ini kepada peserta didik yang ada disekolah, sehingga dapat meminimalisir kecenderungan peserta didik yang mengalami *Nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. 2014. "A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V". *Psychology Research And Behavior Management*, Vol 7 (14): hal 155-160.
- Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. 2007. "Treatment Of Specific Phobia In Adults". *Clinical Psychology Review*, Vol 27 (3): hal. 266–286.
- Erford, B. T. 2017. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- King, Anna Lucia S, Valença, A. M., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M., & Nardi, A. E. 2013. "Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?" *Computers In Human Behavior*, Vol 29 (1): hal. 140–144.
- King, Anna Lucia Spear, Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. 2014. "Nomophobia: Impact Of Cell Phone Use Interfering With Symptoms And Emotions Of Individuals With Panic Disorder Compared With A Control Group". *Clinical Practice And Epidemiology In Mental Health: CP & EMH*, Vol 10 (2): hal. 28.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. 2017. "Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja". *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, Vol 1 (1): hal. 189–194.
- Pradana, P. W. 2016. "Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi". *Jurnal Teknik ITS*, Vol 5 (1): hal. 38-47
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. 2019. "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di SMA Negeri Kota Padang". *Ensiklopedia Of Journal*, Vol 1 (1): hal. 2.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, M. P. K. 2013. *Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. 2015. "Modeling Habitual And Addictive Smartphone Behavior: The Role Of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, And Gender". *Computers In Human Behavior*, Vol 45 (2): hal. 411–420.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. 2018. "Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Di Kalangan Remaja". *Jurnal Fokus Konseling*, Vol 4 (1): hal. 62–71.
- Winkel, W., & Hastuti, M. S. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wiyono, B. D. 2015. "Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan". *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 1 (1): hal. 29–37.
- Yildirim, C. 2014. *Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Tesis tidak diterbitkan, Ames, Iowa: Iowa State University
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. 2015. "Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire". *Computers In Human Behavior*, Vol 49 (4): hal. 130–137.
- Young, K. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, Vol 48(4): hal. 402–415.
- Zuliyana, I. 2017. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa*. Skripsi tidak diterbitkan, Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.