

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rosidah, Nurdin, A., Saikhoni, S., Hendrowati, T., & Tianto, W. D. (2022). Mengurangi Perilaku *Nomophobia*. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.45>
- Amaliyah, N., Sinring, A., & Latif, S. (2023). Efektivitas Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene. 3(4), 1–12.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anggraini, A., Daulay, N., Islam, U., Sumatera, N., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). JPE (Jurnal Pendidikan Edutama) Vol . 10 No . 2 Juli 2023 *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan. *Jurnal Pendidikan Eduta*, Vol. 10(2), 145–156.
- 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.
- Ayu, Fatimah Azzahra; Sinring, Abdullah; Latif, S. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pa'Jukung Kabupaten Bantaeng. 3(5), 97–104.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., Tasnim, A., Akther, A., Mathijsen, D., Sadouskaya, K., Division, C. T., Chen, Y. H., Chen, S. H., Lin, I. C., Buterin, V., Gu, Y., Hou, D., Wu, X., Tao, J., ... Suwanto, I. (2019). Self Management Untuk Membantu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 32–67.
- 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.
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2(2), 43–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v2i2.1207>

- Eskawati, D. (2019). *Efektivitas Mindfulness Untuk Menurunkan Nomophobia Pada Remaja*. 24.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- 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>
- Hestia, K. P., Siswanto, & Risva. (2021). Related Factors *Nomophobia* to Student of Information Technology and Computer Sscience. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 4(2), 14.
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16. <http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JurnalNurAzizahImran.pdf>
- Kanigoro, A. K. (2020). *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Negeri 1 Banyumas Skripsi*.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(4), 159. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i4.485>
- Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793>
- 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>
- Ningtiyas, A., & Wahyudi. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 14.
- Nurfaozah, N., & Mutmainah, A. (2022). *Penggunaan Handphone Pada Proses Pembelajaran PPKn di Kelas XI TAV 1 SMK Muhammadiyah 1 Bantul*. 54–58.
- 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>
- Pradana, H. B. (2020). Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Ketahanan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Jenang 06 Majenang. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, *IX*(2), 206–219. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fiptp/article/view/17518>
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, *5*(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Putri, R. A., & Sanyata, S. (2023). Effectiveness of group counseling behavior *self-management* techniques to reducing *nomophobia*. *International Journal Of Humanities Education And Social Sciences*, *2*(6), 1812–1818.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*. *Jurnal Keperawatan*, *1*(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (*Smartphone*) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, *3*(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- 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 Negeri 3 Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, *6*(11), 951–952., 1–77.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep *Nomophobia* pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *5*(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Silviani, R. D., Diamanthy, A. A., & Allasya, M. B. (2022). *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul*. 603–611.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, *10*(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Vijnanamaya, A., Ambarini, T. R. I. K., & Psi, M. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia : Sebuah Tinjauan Literatur. X*.
- 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.