

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*, 6(2), 15–20. <https://www.neliti.com/publications/178178/>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka pelajar.
- Bianchi, A., & Philips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 39(5).
- 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>
- Buamona, V. L., Umar, S. H., Sapil, N. M., & M, H. K. (2023). EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI UNTUK MENGURANGI NOMOPHOBIA DI DALAM RUANG KELAS. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5).
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Refika Aditama.
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.572>

- Erford, B. T. (2016). *2016. 40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Estiningsih, & Nursalim, M. (2020). Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, *11*(2), 178–183.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, *3*(2), 75. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Gibson, R. L. dan Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Ketujuh)*. Pustaka pelajar.
- Habsy, B. A. (2021). *Panorama Teori-teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan dalam Konseling)*. Media Nusa Creative.
- Hestia, K. P., Kesehatan, S., & Universitas, M. (2023). Nomophobia, N.¹. *Oxford English Dictionary*, *4*(2), 21–34. <https://doi.org/10.1093/oed/3928907224>
- Irmawati, Y. (2022). Desentraliasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, *4*(2), 126–136. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i2.3437>
- Kurniawati, Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan Self Esteem Dengan Kejadian Nomophobia Pada Remaja Awal. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *2*(2), 107–119. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.288>
- Lelapary, G. S., Mappaboki, S., & Nurafrani. (2020). Hubungan perilaku nomophobia dengan stress pada siswa SMA negeri 21 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *15*(2), 189–193. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/300>
- Marliani, Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021). Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar

Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya SMKN 5 Palangka Raya , 23 IAHN Tampung Penyang Palangka Raya. *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangkaraya, No. 6 Tahun 2021*, 6, 111–120. <https://prosiding.iahntp.ac.id>

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>

Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>

Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>

Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 6.

Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>

Sudyana, D. K., Satria, I. K., & Winantra, I. K. (2020). KONSELING BEHAVIORAL DAN PENGUATAN POSITIF DALAM MENINGKATKAN PRILAKU SOSIAL PESERTA DIDIK. *Widyanatya*, 2, 79–85.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Alfabeta.

Tripa, S. (2019). *Mari Hidup Sehat*. Bandar Publishing.

Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1), 2–15. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

Wilis, S. (2011). *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Alfabeta.