

DAFTAR PUSTAKA

- Agussalim, Hikmah, Muh. S., & Kaffah, M. S. (2025). The Application of Self-Management Techniques within Individual Counseling to Reduce Academic Procrastination among High School Students. *QUANTA Journal: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 9(2), 142–155. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i2.5898>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179–188. <https://doi.org/10.25077/JMU.8.1.179-188.2019>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15–31. <https://ojs3.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Asri Hapsari, K., Saptadi Ismanto, H., & Argo Widiarto, C. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 37 SEMARANG. *Sindoro:DENDIKIA PENDIDIKAN*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>
- Ayu, F. A., Sinring, A., & Latif, S. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, 3(5), 97–104.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan Desember*, 2(2), 125–131. <http://umbidharma.org/jipp>
- Cormier, L. Sherilyn., & Cormier, W. H. . (1998). *Interviewing strategies for helpers : fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Brooks/Cole.
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2013). Motivation and learning strategies for college success: A self-management approach, third edition. *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach, Third Edition*, 1–338. <https://doi.org/10.4324/9780203823149>
- Dewi, F., Anggraini, P., Zubaidah, M., & Rahma, K. (2025). Uji Wilcoxon untuk Mengevaluasi Hasil Pretest-Posttest Pembelajaran Entomologi Kedokteran pada Mahasiswa Preklinik Wilcoxon Test for Medical Entomology Pretest-

- Posttest Learning Evaluation. *Public Health and Safety International Journal*, 5(1), 125–135. <https://doi.org/10.55642>
- Dr. Namora Lumongga, M. S., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok* (1st ed.). KENCANA.
https://books.google.co.id/books?id=8KRPDwAAQBAJ&pg=PA15&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Fadli, Nursalam, Uly, N., Iskandar, R., Amir, H., & Ahmad, A. S. (2023). Factors Associated with Self-Management Behaviour among Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Gaceta Medica de Caracas*, 131(2), 287–292. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.2.4>
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84.
- Fitriani, Iswanti Afelya, T., & Astuti Nurfa'izah, D. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Self-Management Penderita Hipertensi. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 7(2), 141–146. <https://doi.org/10.47539/jktp.v7i2.410>
- Gunay Molu, N., İcel, S., & Aydoğan, A. (2023). Relationship Between Nomophobia Levels and Personality Traits of Nursing Students: A Multicenter Study. *Modern Care Journal*, 20(3). <https://doi.org/10.5812/modernc-132269>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79–84. <https://doi.org/10.1016/J.NEPR.2018.11.010>
- Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 7, 2622–1748. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.564>
- Hamed Taherdoost, A., & Lumpur, K. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. In *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)* (Vol. 5, Number 3). <https://ssrn.com/abstract=3205040>
- Inmas, A., Nurjannah, P. &, Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *JURNAL AT-TAUJIH: BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 4(1)(1), 63–72. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Intan Dwi Permatasari, Halimatus Sa'diyah, & Ach Syafiq Fahmi. (2025). Variable Compilation Techniques, Research Instruments and Data Collection in

- Quantitative Research. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 2(1), 63–70. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v2i1.64>
- Irfan Syahroni, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 43(3).
- Isnaini, F., & Taufik. (2016). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42. <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1842>
- Jannah, M., Husniati, A., & Sirajuddin. (2022). The Influence of the Ice Breaking-Based Teams Games Tournament (TGT) Learning Model on the Mathematics Learning Outcomes of Elementary School Students. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 1(2), 89–98. <https://doi.org/10.51574/JUDIKDAS.V1I2.172>
- Jonathan, S. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=15882>
- Kanmani, A. S., S, M. R., & U, B. (2017). NOMOPHOBIA-An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <http://www.ijip.in/>
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2012.07.025>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks. [//perpus.unwir.ac.id/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D8003%26keywords%3D](http://perpus.unwir.ac.id/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D8003%26keywords%3D)
- Lamantu, I. A., Tuerah, P. R., & Lobja, X. E. (2025). Penggunaan Smartphone Pada Masyarakat di Desa Rumengkor The Use of Smartphones Among the Community in Rumengkor Village. *Abdurrauf Science and Society*, 1(4), 720–739. <https://doi.org/10.70742/asoc.v1i4.325>
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa Article Info ABSTRACT. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 2774–2156.
- Miftahul Jannah, A., & Setyowati, A. (2022). Konseling Kelompok Self Management: Alternatif Solusi Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa di SMA Negeri 1 Kalasan. *Seminar Nasional Hasil Pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan*, 2964–1888.
- Nasehudin, T. S. G. N. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Setia Bandung. [//fia.ub.ac.id/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D8209%26keywords%3D](http://fia.ub.ac.id/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D8209%26keywords%3D)

- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction and Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/AHJ.V13I2.309>
- Noviandari, H., Dwilianto, M. C. B., & Adinata, T. P. (2021). The Effectiveness Of Self Management Engineering Group Counseling To Improve Learning Disciplines For Class VII Students Of MTS Mukhtar Interface Blokagung Even Semester 2020/2021. *INTERNASIONAL JOURNAL OF EDUCATION SCHOOLARS*, 2(3), 119–127. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/ijes/index>
- Nurhayati, N., Arauf, M. A., & Purwoko, B. (2023). Effectiveness of Self Management Technique Intervention in Reducing Addictive Behavior towards Online Games in Adolescents: A Literature Study. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 335–346. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.185>
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40–57.
- Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Pengelolaan Diri. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 48–62.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(6).
- Permatasari, I., & Widiastuti, R. (2019). 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. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Pratiwi, U., Netrawati, & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Rachmawati, N. (2020). *Dampak Penggunaan Smarthphone Terhadap Kehidupan Masyarakat Berahlakul Karimah Di Kelurahan Sukabumi Kota Bandar Lampung Proposal Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk diseminarkan dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi*.
- Rahmah, A. A., Finurina Mustikawati, I., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Studi Meta Analisis Determinan Penyebab Nomophobia Dikalangan Remaja Meta-Analysis Of Determinants Of Nomophobia Causes Among Adolescent. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 157–164.
- Riskawati. (2013). Uji Validitas Dan Reliabilitas. *Statistika Pendidikan.Com*. https://www.academia.edu/5170798/Uji_Validitas_Dan_Reliabilitas

- Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok | Sigit Sanyata. *Paradigma*, 9(5).
- Sari, A. F., & Ayriza, Y. (2021). The Development Design of Group Counseling With Behavioral Contract Technique To Reduce Students' Academic Procrastination Behavior. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 189–199. <https://doi.org/10.51276/EDU.V2I1.113>
- Siregar, S. W. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *HIKMAH*, 12(1), 78–97.
- Sugiyono. (2019). METODE PENELITIAN : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Bandung, Alfabeta* (Vol. 1). Alfabeta. <https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detail-opac?id=9701>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/IHSAN.V1I2.55>
- Syahrizal, H., & Jailani, Ms. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *QOSIM : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/JQ.V1I1.49>
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta:Rajawali Pers. <https://opac.ut.ac.id/detail-opac?id=38639>
- Vandelis, P., Armaita, & Ramaita. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10, 89–93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
- Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 10, 1–15. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Wara Elzati, R. (2024). Pembelajaran Aplikasi SPSS Dalam Meningkatkan Pemahaman Statistik Mahasiswa. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–80. <https://doi.org/10.55403/hikmah.v13i1.638>
- Wibowo, M. E. (2005). Konseling kelompok perkembangan. In *Semarang: UNNES Pres* (1st ed.). Semarang: UNNES Pres. http://library.unindra.ac.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=9410&keywords=
- Winkel, W. S. (2013). *Bimbingan dan Konseling : Di Institusi Pendidikan*. Media Abadi. http://digilib.unihaz.ac.id/index.php?Fp%3Dshow_detail%26id%3D5653%26keywords%3D
- Yellasm, Latif, S., & Mannenni, R. (2022). Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone di SMK Negeri 1 Padang Panjang

Sumatera Barat. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 461–467.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.02.059>