

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. N. (2015). *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Media Akademi.
- Ahmad, H., & Maharani, J. (2023). Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri Dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 8(2). <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>
- Ahmadi, R., Murah, & Sulaiman. (2024). *Statistik Non Parametrik*. Lembaga Yasin AlSys.
- Asmuni, H. (2019). Peran Lingkungan Sosial Terhadap Kontrol Diri Kaum Milenial. *Al-Fikrah*, 2(2), 119–134.
- Ayuningtyas, I., & Baqi, S. (2022). Metode Bermain Peran (Role Playing) Untuk Mengembangkan Aspek Sosial Emosional Pada Anak. *Prosiding Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 2.
- Barida, M., Widyastuti, D., & Krisphianti, Y. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*. K-Media.
- Baumeister, R. (2018). *Self-regulation and self-control: Selected works of Roy F. Baumeister*. Routledge.
- Cahyani, N. (2019). Psikodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif. *Journal of Disability Studies*, 6(2), 259–284. <https://doi.org/10.14421/ijds.060204>
- Cruz, A., Sales, C. M. D., Alves, P., & Moita, G. (2018). The Core Techniques of Morenian Psychodrama : A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*, 9(1263), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01263>
- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.20527/dk.v11i1.257>
- Djaali. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. PT Bumi Aksara.
- Dully, I. J., Winahyu, G. S., & Chandrasari, F. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Handphone dengan Perilaku Konsumtif Online Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Mandiri*, 5(1).
- Fachrurozi, Firman, & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxxx-x-xx>
- Fadillah, R., & Purnawarman, A. A. (2024). The Use of Cell Phones in Accessing Social Media by Students During Learning Process in English Classroom. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(2), 333–344.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v13i2.14398>
- Farqiyah, L., & Lianawati, A. (2025). Efektivitas Layanan Teknik Role Playing Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Gawai Pada Anak. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 93–103. <https://doi.org/10.22373/je.v11i1.29505>
- Fauziah, S., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Menghindari Pelecehan Seksual. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 118–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.106>
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik Psikodrama dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 2(3), 105–113.
- Fikri. (2024). *Psikologi Sosial*. PT Penamuda Media.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Mujahid Press.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz media.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi anak*. BPK Gunung Mulia.
- Himawan, A., Fitriana, S., & Lestari, F. (2020). Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Metode Jigsaw Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Di Sekolah Pada Kelas IX SMP Negeri 7 Pematang. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 15(1), 67–73.
- Hutrista, P., Kasim, A., & Aswim, D. (2023). Pengaruh Tata Tertib Sekolah Terhadap Kesadaran Siswa Di SMA Swasta ST. Petrus Kewapante. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 119–127. <https://ejurnal-unisap.ac.id/index.php/sibernetik/index>
- Ifna, T. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Pembelajaran Tebak Kata Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Penggunaan Gadget Siswa Kelas X TKJ SMK YPK Medan. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 39–47. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390>
- Irhamna, N., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness Group Counseling with Role Playing to Improve Self-Control. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 221–225. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Irlidurrah, M. P., Risnita, & Darma, P. (2025). Hubungan Media Sosial dan Game Online dengan Perilaku Belajar Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Jambi. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 288–298.
- Ismayani, A. (2019). *Metodologi Penelitian*. Syiah Kuala University Press.
- Isnaini, F., & Rifai, M. E. (2019). *Strategi Self-Management untuk meningkatkan*

- Kedisiplinan Belajar*. CV Sindunata.
- Khoirunnisa. (2024). *Ada Apa Dengan Kontrol Diri?* CV Ruang Karya Bersama.
- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2023). The Effectiveness of Psychodramatic Techniques : A Meta-Analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13–25. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.13>
- Kurnia, D., Fitriana, S., & Wahyu, F. (2025). Efektifitas Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 11(4), 1490–1500. jurnal.faiunwir.ac.id
- Kurniawan, A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kusuma, R. H. (2020). *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren*. Bening Media Publishing.
- Lubis, N. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Kencana Prenada Media Grup.
- Maulida, L., & Pratomo, Y. (2025). *Indonesia Masuk 5 Besar Pengguna Smartphone Terbanyak di Dunia*. [kompas.com. https://tekno.kompas.com/read/2025/06/30/18040037/indonesia-masuk-5-besar-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia](https://tekno.kompas.com/read/2025/06/30/18040037/indonesia-masuk-5-besar-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia)
- Musannadah, F. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Siswa MTs Misbahul Falah Pati. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.571>
- Musdalifah, M., & Indriani, N. (2017). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap interaksi sosial mahasiswa Politeknik Negeri Samarinda. *Prosiding Snitt Poltekba*, 2(1), 143–147.
- Noormiyanto, F. (2018). Pengaruh Intensitas Anak Mengakses Gadget dan Tingkat Kontrol Orangtua Anak Terhadap Interaksi Sosial Anak SD Kelas Tinggi di SD 1 Pasuruhan Kidul Kudus Jawa Tengah. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 138–148.
- Nuraliyah, E., Fadilah, A., Handayaningsih, E., Ernawati, E., & Oktadriani, S. L. (2022). Penggunaan Handphone dan Dampaknya bagi Aktivitas Belajar. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(4), 1585–1592. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i4.961>
- Pratiwi, U., & 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/https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2019). Deskripsi Tingkat Kecanduan Smartphone Berdasarkan Minat Sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 66–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/4.13276>

- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rofiah, H., Ratnasari, D., & Tobing, C. (2023). Konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan smartphone. *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 175–180. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i3.7719>
- Romlah, T. (2020). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang.
- Rosyidah, N., & Indrakurniawan, M. (2025). Dampak Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VI SDN Larangan Sidoarjo. *Academia open*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12010>
- Rukajat, A. (2024). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Deepublish.
- Sanjaya, N. A. (2022). Teknik Role Play dalam Bimbingan dan Konseling. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 1–15.
- Sari, P., & Candiwan. (2014). Measuring Information Security Awareness of Indonesian Smartphone Users. *Telkomnika (Telecommunication Computing Electronics and Control)*, 12(2), 493–500. <https://doi.org/10.12928/TELKOMNIKA.v12i2.2015>
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 123–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jfk.386.2099>
- Sekarningrum, H. R. V., & Nugrahanta, G. A. (2020). *Menumbuhkan Karakter Kontrol Diri Anak Melalui Permainan Tradisional* (Vol. 3). CV. Resitasi Pustaka.
- Setyoningsih, Y. (2019). Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama “Nilai Karakter Cinta Damai” untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa. *Journal Empathy Couns*, 1(1), 32–43. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/emp>
- Siahaan, N., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa SMP Dalam Belajar dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. *Jurnal Psiko Edukasi*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Sugiharni, G., & Setiasih, N. W. (2018). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Evaluasi Blended Learning Matakuliah Matematika Diskrit di STIKOM Bali Berbasis Model Alkin. *Indomath: Indonesia Mathematichs Education*, 1(2), 93–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.30738/indomath.v1i2.2626>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam

- Konseling Kelompok Gestalt. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02353jpgi0005>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Tambunan, S. (2019). Bimbingan Konseling Terhadap Korban Phedofilia Upaya Meningkatkan Perilaku Adaptif Anak Autisme Melalui Teknik Behavioral Rehearsal Syafrianto. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, 291–310.
- Taneo, J., & Malelak, E. O. (2020). *Konseling Kelompok di Sekolah*. CV Pustaka Learning Center.
- Tanjung, A., & Mulyani. (2021). *Metodologi Penelitian: Sederhana, Ringkas, Padat dan Mudah Dipahami*. Scopindo Media Pustaka.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media.
- Umi, S., Fitriana, S., & Suhendri. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardisiswa. 5(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26877/empati.v5i1.2932>
- Wahyuni, S. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 12(1), 1–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24952/hik.v12i1.853>
- Wibowo, M. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. UNNES Press.
- Yemima, C., Prasasti, S., & Haryanti, U. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Self Control Siswa Era Pandemi Covid-19. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 5(2), 99–105.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia