

## KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENGATASI NOMOPHOBIA PADA SISWA

Salma Nazella Fortuna<sup>1</sup>, Ulfa Danni Rosada<sup>2</sup>

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta<sup>1,2</sup>

E-mail: [salma1700001161@webmail.uad.ac.id](mailto:salma1700001161@webmail.uad.ac.id)

### Info Artikel

Accepted:

Oktober 2022

Published:

Desember 2022

### Abstract

In general, humans are social creatures who are never free from problems, one of which is anxiety when away from a smartphone or what is called nomophobia. This happens among the millennial generation, especially among teenagers. The aim of this study was to determine the effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques for students at SMA Negeri 8 Tasikmalaya City. This analytical method uses a pre-experimental one group pretest posttest based on paired t test samples. The results of the analysis show Asymp.sig. (2 tailed) is 0.000 less than  $<0.05$ , so it can be concluded "Hypothesis accepted" means that there is a difference between restructuring technique group counseling services for pretest and posttest, so it can be concluded "Counseling services with cognitive restructuring effective for overcoming nomophobia" by using a focused approach to diverting the mind, namely developing hobbies such as reading, playing music and exercising

**Keyword:** *Group Counselling; Cognitive Restructuring; Nomophobia.*

### Abstrak

Pada umumnya manusia merupakan makhluk sosial yang tak pernah lepas dari permasalahan, salahsatunya merupakan kecemasan ketika berjauhan dari smartphone atau yang di sebut nomophobia. Hal tersebut terjadi dikalangan generasi millennial terutama pada kalangan remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring pada siswa di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya. Metode analisis ini menggunakan pre eksperimental one group pretest posttest berdasarkan sampel paired t test. Hasil analisis menunjukkan Asymp.sig. (2 tailed) bernilai 0,000 lebih kecil dari  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan "Hipotesis diterima" artinya ada perbedaan antara layanan konseling kelompok tehnik restructuring untuk prettest dan posttest, sehingga dapat di simpulkan "Layanan Konseling kelompok tehnik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi nomophobia" dengan menggunakan pendekatan fokus pengalihan pikiran yaitu mengembangkan hobi seperti membaca, bermain musik serta berolahraga.

**Kata Kunci :** *Konseling Kelompok; Cognitive Restructuring; Nomophobia.*

## PENDAHULUAN

Pada umumnya manusia merupakan bagian dari makhluk sosial dengan tidak terlepasnya terhadap permasalahan, serta tidak terkecuali dengan masalah dengan dapat pengaruh terhadap kondisi psikologisnya. Adapun manusia dengan cara menanggapi dengan berbagai situasi maupun permasalahan dengan mengeluarkan ide yang bermacam-macam, dengan berbagai hal dialami oleh manusia yakni cemas maupun stress. Dengan adanya respon tersebut yang sering banyak mengganggu maupun dialami oleh berbagai kehidupan sehari-harinya (Asrori, 2015).

Pendidikan yakni suatu keperluan untuk setiap manusia dengan menjadi manusia yang lebih baik serta berdaya guna yang tinggi. Diatur oleh Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 Ayat (1) menyebutkan terhadap pendidikan yakni terencana serta usaha sadar dengan menginginkan adanya keadaan pada tahapan proses dalam setiap pembelajaran untuk para peserta didik dengan aktif meningkatkan adanya potensi terhadap dirinya dengan mempunyai tenaga pengendalian diri, spiritual keagamaan, kecerdasan, kepribadian, ketrampilan yang diperlukan dirinya, akhlaq mulia, bangsa, negara serta masyarakat.

Untuk mengatasi pola pikir negatif yang terjadi pada setiap individu maka di

butuhkan perilaku *cognitive Restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* dengan mempunyai peranan yang sangat banyak terhadap tolong menolong terhadap orang pada permasalahan non klinis sampai klinis. Dengan salah satunya yakni adanya fobia secara spesifik. Dengan banyaknya pakar psikologi dengan melakukan teknik *Restructuring* terhadap kesehatan pasien yang menderita penyakit fobia. Dengan memberikan terapi dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik gabungan meliputi teknik kognitif dengan mengarahkan teknik behavioristik maupun distorsi kognitif dengan kecemasannya (Sofyan, 2013).

Teknik *Restructuring* kognitif dapat bertanya, menandai, sikap, mengubah pikiran, kepercayaan peserta didik serta asumsi. Peserta didik dapat mengetahui dengan adanya berpikir mengakibatkan untuk adanya kontribusi terhadap permasalahan secara emosi yang mereka miliki, seperti kecemasan. Dengan cara dengan mengurangi permasalahan secara emosi yakni dengan menandai pemikiran dengan mendapatkan gangguan peserta didik, setelah diperthaitkan yang sedang kenyataan maupun dipikirkan sudah terjadi, dan menegakkan maupun memposisikan kembali 'pemikiran yang lurus' terhadap mempertimbangkan terhadap keadaan berbagai sudut pandang (Musyirifin, 2020)

Istilah *Nomophobia* saat pertama melakukan riset tahun 2008 oleh *post office* di *united kingdom* dengan menyelidik tentang ketakutan dalam setiap pengguna *smartphone* (Envoy, 2012). Menurut para ahli menjelaskan *nomophobia* yakni menurut pendapat (Yildirim, 2014) mengemukakan pendapat terhadap *nomophobia* bagian dari rasa kecemasan ketika diluar pengguna *smartphone* serta menganggap terhadap fobia modern yang efek sampingnya melalui teknologi komunikasi maupun informasi untuk pengguna *smartphone* maupun hubungan terhadap manusia (Rahayuningrum & Sary, 2019).

*Nomophobia* dengan harafiah yakni “*no mobile phone*” bagian dari sebuah kecemasan untuk lebih jauh terhadap *smartphone*. Bila seseorang dalam suatu area dengan tidak adanya berbagai kekurangan saldo, jaringan, ataupun orang tersebut akan merasakan kecemasan secara berlebihan, jauh lebih buruk pada saat habis baterai, adapun meneruskan efek yang dapat merepotkan hingga dapat mempengaruhi pada tingkatan konsentrasi yang di deritanya. Para pengguna *smartphone* secara terus menerus dengan memainkannya akan mendapatkan adanya berbagai macam perubahan terhadap *smartphone* yang terdiri simbol untuk memenuhi keperluan terhadap *smartphone* dengan mempersiapkan adanya fitur

contohnya yakni email, diari pribadi, video game player, kalkulator, pemutar musik maupun kamera (Yildirim, 2014).

Menurut survei yang telah dilaksanakan terhadap Asosiasi Penyelenggara jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 sebesar 171,17 juta jiwa ataupun sekitar 64% dengan penduduk yang berada di Indonesia yang telah memakai layanan internet serta sebesar 91% pada remaja usia 15-19 tahun yang menjadi pemakaian internet yang terbanyak yakni negara Indonesia dengan berlandaskan kriteria umur.

Sementara *smartphone* memperoleh paling banyak dalam menggunakan untuk setiap harinya jika di persentasekan sebanyak 93,9%. Adapun hasil survey ini dapat dilihat para pemakaian *smartphone* negara Indonesia yang sudah bagian trend yang sangat baru beberapa dalam beberapa tahun kebelakangan. Serta ada kejelasan mengenai tantangan untuk para praktisi di bidang ilmu pendidikan.

Layanan Konseling kelompok Teknik Restructuring berdasarkan hasil kisi-kisi pedoman wawancara yang telah peneliti lakukan hasilnya yaitu 75% siswa mengalami siswa menderita ketakutan dengan berada tidak dekat dengan *smartphone* ataupun bisa di sebut dengan *nomophobia* sehingga Guru Bimbingan dan Konseling tidak melakukan secara maksimal dalam melaksanakan layanan

konseling kelompok tersebut. Hasil dari Kisi-Kisi hasil dari wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling tersebut bahwa tingkat nomophobia masih belum efektif di sekolah tersebut, maka dari itu dilakukanlah layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

## METODE PENELITIAN

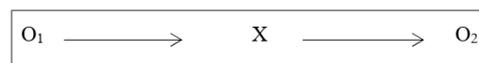
### Jenis Penelitian

Riset tersebut menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian pre eksperimental. Menurut (Sugiyono, 2014) metode eksperimen yang dapat mengartikan terhadap suatu metode riset dengan kebuthan untuk mencari adanya pengaruh serta tindakan tertentu kepada orang lain kedalam situasi yang dapat terkendalikan. Sementara menurut Arikunto (2006), riset eksperimen yakni menyelesaikan cara dengan mencarinya hubungan sebab akibat dengan berbagai faktor dapat disengaja serta dapat menimbulkan terhadap riset dengan mengurangi maupun mengeleminasi serta dengan menyisihkan berbagai faktor yang lainnta sifatnya mengganggu.

Pre-experimental design yakni rancangan dengan melingkupin terhadap satu kelompok ataupun kelas dengan memberikan pra maupun pasca uji (Sugiyono, 2014). Penggunaan metode pre-experimental design dilakukan karena sampel yang dipilih terdapat kriteria-

kriteria tertentu serta tidak terdapat variabel kontrol. Rancangan one grup pretest-posttest design yang dilaksanakan pada satu kelompok tidak adanya kelompok pembanding maupun kontrol. Riset tersebut memilih berbagai jenis penelitian eksperimen dengan mengetahui keefektifan terhadap tindakan. Riset tentang eksperimen dapat dilaksanakan terhadap riset ini yakni dengan meneruskan tentang memperlakukan tentang konseling CBT dengan melampaui *Nomophobia*.

Desain riset yang dipakai yakni one group pretest-posttest. Dengan penelitian tersebut hanya terdiri dari satu kelompok saja dalam kelompok eksperimen yang peneliti lakukan. Pada awal penelitian dilakukan pengukuran (pre-test) sebelum di beri layanan, kemudian tahap selanjutnya adalah di berikan layanan, setelah melaksanakan layanan konseling kelompok maka langkah berikutnya adalah dilakukan pengukuran ulang yaitu post-test. Adapun pola desain one group pretest-posttest dapat menggambarkan yakni:



Keterangan:

$O_1$  : Nilai pretest skala nomophobia (sebelum diberikan layanan).

X : Pemberian Layanan.

$O_2$ : Nilai posttest dengan skala nomophobia (setelah di berikan layanan).

Penjelasan pada model desain penelitian ini adalah sebelum subyek di berikan suatu tehnik perlakuan, kelompok di berikan test awal (Pretest) tersebut memahami kondisi kelas sebelumnya di berikan treatment.

### **Sumber Data**

Populasi pada bagian daerah tersebut yang generalisasi terhadap subjek maupun objek dengan memiliki kualitas maupun karakteristik tersebut serta menetapkan terhadap riset dengan mempelajari serta menarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Pendapat lain mendefinisikan terhadap populasi yakni untuk sekumpulan hewan, orang, benda ataupun tumbuhan dengan memiliki karakteristik hendak melaksanakan penelitian (Mulyatiningsih, 2014). Populasi tersebut dalam riset ini yakni sebanyak 70 siswa/siswi pada kelas X IPS di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun ajaran 2021-2022. Sampel pada bagian ataupun wakil dari populasi serta akan diteliti (Arikunto, 2013). Dengan ini menjelaskan pada Sugiyono (2015: 118) mengenai sampel yakni bagian dengan karakteristik maupun jumlah dari populasi. Riset tersebut mengambil sampel kelas X IPS 4 di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya dengan menetapkan *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2014) mengenai *Purposive sampling* yakni teknik dalam pengambilan sampel yang bersumber terhadap tanggapan tertentu. Dengan

adanya alasan untuk menggunakan teknik *Purposive Sampling* yakni purposive sampling dapat mengukur penetapan tersebut dengan harus memenuhi sample-sample terhadap penggunaan dengan riset tersebut.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yakni adanya suatu cara dapat dilaksanakan dengan mengumpulkan data penelitian. Data tersebut dapat dikumpulkan yakni dengan mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok terhadap metode CBT dengan mengatasi *Nomophobia*. Dalam teknik pengumpulan data dapat dilaksanakan terhadap riset ini yakni kuisisioner, interview, studi dokumentasi, serta Observasi partisipan.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket bentuk skala model likert, dimana skala likert menurut Ridwan (Putri & Sundayana, 2021) digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian. Alasan menggunakan skala likert untuk dapat menghemat waktu dan tenaga karena dapat digunakan secara serentak dan isi menurut kecepatan masing-masing individu, sedangkan data yang diperoleh dapat dipercaya dan dapat dipertanggung jawabkan serta memudahkan peneliti untuk melakukan analisis data yang sudah terkumpul. Skor skala likert dalam

penelitian ini terdiri dari Sangat sesuai (SS), sesuai (S), Tidak sesuai (TS), Sangat Tidak sesuai (STS).

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan terhadap riset tersebut bertujuan dengan mengetahui gambaran tingkat nomophobia siswa sesudah ataupun sebelum di beri layanan konseling kelompok tehnik *cognitive Restructuring*. Analisis data dengan di peroleh selanjutnya di analisis sehingga mampu mengetahui berbagai konseling secara kelompok tehnik *Cognitive restructuring* efektif dengan mengatasi nomophobia pada siswa/siswi kelas X di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya. Teknik analisis deskriptif dengan menggunakan riset yakni analisis persentase terhadap penskoran model likert, dengan skor yang sangat tinggi dengan mendapatkan nilai lima serta skor sangat rendah dengan mendapatkan nilai satu (Widyoko, 2016). Adapun perhitungannya sebagai berikut:

Nilai Minimum = Skor terendah x Jumlah

pertanyaan =  $1 \times 55 = 55$

Nilai Maksimum =  $4 \times 55 = 220$

Interval = Nilai Maksimum - Nilai

Minimum =  $220 - 55 = 165$

Mean Teoritik = (Nilai Maksimum - Nilai Minimum):  $2 = (220 + 55) : 2 = 275 : 2 = 137,5$

Standart Deviasi =  $33 : 6 = 5,5$

**Tabel 1. Penilaian Kriteria Tingkat Nomophobia**

Kategori	Kriteria Skor	Rentang Skor
Sangat Tinggi	$X > (M + 1,5 SD)$	$X > 220$
Tinggi	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5SD)$	$141 < X \leq 145$
Sedang	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5SD)$	$135 < X \leq 140$
Rendah	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5SD)$	$129 < X \leq 134$
Sangat Rendah	$X \leq (M - 1,5 SD)$	$X \leq 55$

Teknik analisis data bagian dari cara dengan mengelola data dengan memerlukan untuk riset, sementara data tersebut memperoleh secara tidak langsung dapat disimpulkan akan tetapi bisa diolah lebih dulu, Teknik analisis data pada penelitian memerlukan *uji wilcoxon Signed Rank Test*. Dengan teknik tersebut dapat dilakukan dengan menguji adanya hipotesis komparatif pada dua subjek serta berkorelasi jika datanya dengan bentuk berjenjang (ordinal). Riset tersebut bertujuan untuk mencari perbedaan antara hasil nilai *pretest* dan *posttest sehingga mampu menjawab hipotesis penelitian*. Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan subjek penelitian  $< 25$ , maka data tersebut dapat dianggap secara tidak normal (Subroto, 2012).

Dasar pengambilan keputusan pada teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* yang dilakukan dengan SPSS

versi 18, yaitu jika nilai  $Asymp.sig < 0,05$ , maka hipotesis diterima ( $H_a$  diterima), Jika nilai  $Astmp.sig > 0,05$ , maka hipotesis ditolak ( $H_o$  ditolak).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Cognitive Behavior* dapat memusatkan terhadap perhatian kepada aktivitas dalam merubah adanya pola pemikiran secara destruktif menuju perilaku maupun pemikiran. Dengan terdiri jenis praktik *cognitive behavior therapy* mengerti terhadap teknik yang sangat berbeda, dengan cara menekankan adanya suatu proses kognitif terhadap perilaku, sedangkan ada dalam murni bekerja terhadap aspek kognitif. Sedangkan lebih memusatkan perhatian dan perilakunya serta mencapai berbagai kesempatan sangat besar dengan mendapatkan penguatan perilaku dengan mengembangkan mood.

Dasar pengambilan keputusan pada teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dikerjakan pada SPSS versi 18, yakni jika nilai  $Asymp.sig < 0,05$ , maka hipotesis diterima ( $H_a$  diterima), Jika nilai  $Astmp.sig > 0,05$ , maka hipotesis ditolak ( $H_o$  ditolak). Dengan rumus uji *Wilcoxon* menurut Sugiyono (2010: 242-243) yakni:

T = Jumlah rank dengan tanda paling

kecil

$$\mu T = n(n+1)/4$$

$$\sigma T = \sqrt{n(n+1)(2n+1)/24}$$

Instrumen penelitian variable layanan konseling kelompok tehnik *restructruing* pada siswa terdiri dari 55 item soal dengan menentukan skala likert angka 1 hingga 4. Dengan pernyataan yang bersifat *favorable* kategori jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 4 , sesuai (S) dengan skor 3, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1. Untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable* kategori jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 1, sesuai (S) dengan skor 2, tidak sesuai (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 4.

Berlandaskan pada hasil uji hipotesis teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dikerjakan melalui SPSS versi 18, yakni jika nilai  $Asymp.sig < 0,05$ , maka hipotesis diterima ( $H_a$  diterima), Jika nilai  $Astmp.sig > 0,05$ , maka hipotesis ditolak ( $H_o$  ditolak). Berdasarkan pemaparan serta data yang dibahas melalui bagian sebelumnya, diperoleh data bahwa  $asyp.sig 0.000$ , dengan berarti bahwa  $asyp.sig 0.000 > 0,05$ . Oleh karena itu, sipotesis  $H_o$  yakni konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi *nomophobia* ditolak, dan  $H_a$  yakni konseling kelompok efektif untuk mereduksi *nomophobia* dapat diterima.

Pada hakikatnya konseling kelompok yang dilakukan saat penelitian kemarin tersebut ingin mengubah perilaku atau

persepsi siswa serta mengubah asumsi yang menghasilkan *self defeating behaviors*;

Kognisi defektif serta pemikiran irasional dengan mewujudkan *self defeating behaviors* (perilaku di sengaja dengan mempunyai efek terhadap diri sendiri, lalu layanan konseling kelompok restructuring juga di harapkan mengubah pikiran dan pernyataan kognisi personal (Mustaffa dkk., 2013), dengan demikian, konselor profesional memakai kognitif restructuring terhadap pasien dengan membutuhkan pertolongan dengan mengganti pemikiran serta tindakan yang lebih positif.

Sejalan dengan itu hasil penelitian yang dilakukan Abdi & Mafirja (2019) menjelaskan cara merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif adalah salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengintervensi permasalahan penyesuaian diri, untuk itu diperlukan bantuan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan memberikan informasi yang akan menjadi wawasan baru, pemikiran baru dan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku negatifnya. Salah satu cara untuk memberikan informasi dapat melalui kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *cognitive Restructuring*.

Teknik pendekatan CBT dengan beragam, contohnya yakni *cognitive Restructuring* bagian proses mengevaluasi

maupun mengidentifikasi kognisi individu, mengetahui dampak terhadap perilaku dengan pemikiran negatif tersebut, serta belajar dengan adanya kognisi secara tepat, realistis, serta pemikiran adaptif.

1. Teknik *cognitive Restructuring* tersebut bisa diterapkan terhadap orang yang kelompok manusia yang tertekan diakibatkan adanya emosi serta ingin memiliki maupun menyakitkan perilaku yang bisa merugikan orang lain ataupun diri sendiri, seseorang dengan menerapkan bahasa yang sangat mutlak (harus, tidak pernah, selalu), seseorang dengan adanya sistem terhadap kepercayaan serta dapat menghambat terhadap kemajuan dirinya sendiri. Dengan pembentukan terhadap pelayanan Bimbingan Konseling secara efektif dengan membawa perubahan ke arah yang lebih positif mau itu pikiran atau perilaku.

## SIMPULAN

Setelah menyelesaikan beberapa riset dengan cara melakukan layanan konseling kelompok teknik *restructuring* dengan berdasarkan berbagai skala kuisisioner angket maka dapat peneliti simpulkan dengan hal hal tersebut sebagai berikut: 1). Siswa mengalami kecemasan serta kegelisahan ketika berjauhan dari gadget khususnya saat ponsel itu sendiri mati dan

siswa/siswi dengan tidak membawa charger, maka dapat merasakan sesuatu yang sangat panik. 2). Berdasarkan hasil dari Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restructuring setelah di berikan layanan dengan validasi instrumen oleh ahli validator maka: Siswa/siswi mengalami perubahan yang pada awalnya cenderung memiliki kecemasan ketika berjauhan dari gadget menjadi berperilaku biasa saja dan bahkan enjoy ketika berjauhan dari gadget. 3). Konseling kelompok efektif untuk menurunkan atau mereduksi nomophobia pada siswa. Dalam hal ini Layanan konseling kelompok tehnik restructuring yang dilakukan dalam kelas X IPS di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya dengan meneruskan progres yang sangat signifikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 46-52.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian Edisi revisi*. Rineka Cipta.
- Asrori, A. (2015). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*. 03, 19.
- Mulyatiningsih, E. (2014). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta.
- Mustaffa, S., Ghanbaripanah, A., & Ahmad, R. (2013). Assessment in Family Counseling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2205–2208.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.189>
- Musyirifin, Z. (2020). Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral. *Al Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11 Nomor 2.
- Putri, N. I. P., & Sundayana, R. (2021). Perbandingan Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa antara Problem Based Learning dan Inquiry Learning. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 157–168.  
<https://doi.org/10.31980/plusminus.v1i1.1034>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). *Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)*. 1, 7.
- Sofyan, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual & SPSS*. Kencana.
- Subroto, T. (2012). *Model Pembelajaran Guided Note Taking Berbantuan Media Chemo-Edutainment Pada Materi Pokok Koloid*. 5.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widyoko, E. (2016). *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Pustaka Pelajar.
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research [Graduate Theses and Dissertation]. *Lowa State University, Paper 14005*, 102.