

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Annisa Jamaica^{1*}, Zhila Jannati², Hartika Utami Fitri³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri, No.1, Kel. Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan.
annisajamaica124@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the level of nomophobia before and after treatment and the effectiveness of group counseling with self-management techniques in reducing nomophobia in students of the Islamic Communication and Broadcasting Study Program. This study uses a quantitative approach with an experimental design method One Group Pretest-Posttest. The research sample consisted of 7 students selected using a purposive sampling technique. The instrument used was the psychological scale of nomophobia, while the data analysis technique used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before treatment, the level of nomophobia of students was in the high category with M (SD) = 94 (6). After being given group counseling services with self-management techniques, the level of nomophobia decreased to M (SD) = 56 (7), with a change in category to 2 students in the medium category and 5 students in the low category. The Wilcoxon test results showed a Z value of -2.375 with a significance value of $0.018 < 0.05$, thus H_a was accepted and H_0 was rejected. Therefore, it can be concluded that group counseling using self-management techniques is effective in reducing nomophobia in students of the Islamic Communication and Broadcasting Study Program, Faculty of Da'wah and Communication.

Keywords: Group Counseling, Self-Management, Nomophobia.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *nomophobia* sesudah dan sebelum diberikan perlakuan dan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala psikologis *nomophobia*, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan tingkat *nomophobia* mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan M (SD) = 94 (6). Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, tingkat *nomophobia* mengalami penurunan menjadi M (SD) = 56 (7), dengan perubahan kategori menjadi 2 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 5 mahasiswa berada pada kategori rendah. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -2,375 dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Self Management, Nomophobia.

Copyright (c) 2026 Annisa Jamaica, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

✉Corresponding author: Annisa Jamaica

Email Address: annisajamaica124@gmail.com (Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri, No.1, Kel. Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan)

Received 31 July 2026, Accepted 06 August 2026, Published 12 August 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. *Smartphone* menjadi perangkat yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, pencarian informasi, serta interaksi sosial. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2024, 68,65% penduduk Indonesia telah memiliki atau menguasai telepon seluler, dan angka ini terus

meningkat setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik Indonesia,2025). Selain itu, Databoks Katadata melaporkan bahwa jumlah pelanggan telepon seluler di Indonesia mencapai 347,32 juta pada tahun 2024, menggambarkan penggunaan multi-SIM yang memperkuat intensitas interaksi digital masyarakat, termasuk juga kalangan mahasiswa (Muhammad 2025). Bagi mahasiswa, *smartphone* memberikan berbagai kemudahan dalam mengakses materi perkuliahan, mengikuti pembelajaran daring, berkomunikasi dengan dosen maupun teman, hingga menyelesaikan tugas akademik. Meskipun demikian, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu kondisi kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa karena tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

Nomophobia merupakan salah satu permasalahan psikologis yang ditandai dengan rasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika individu berada jauh dari *smartphone*, kehilangan jaringan internet, kehabisan daya baterai, maupun tidak dapat mengakses informasi (Irham, 2022). Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis, tetapi juga berdampak pada kehidupan akademik mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya manajemen waktu, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat digital. Apabila tidak ditangani, *nomophobia* dapat menghambat perkembangan pribadi dan keberhasilan akademik mahasiswa (Fadhilah,2021).

Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa Prodi Komunikasi Penyiaran Islam masih ditemukan mahasiswa yang menunjukkan gejala *nomophobia*. Mahasiswa mengaku merasa cemas ketika *smartphone* tertinggal, baterai hampir habis, atau tidak memperoleh akses internet. Sebagian besar juga menghabiskan waktu yang cukup lama menggunakan *smartphone* untuk media sosial maupun aktivitas di luar kebutuhan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* telah berkembang menjadi kebutuhan yang sulit dikendalikan sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan tersebut.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota lainnya melalui dinamika kelompok (Kurnanto, 2013). Agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara optimal, layanan konseling kelompok dipadukan dengan teknik *self management*. Teknik ini membantu individu mengelola perilakunya sendiri melalui tiga tahapan utama, yaitu *self monitoring*, *self evaluation*, dan *self reinforcement* (Komalasari and Karsih 2011). Melalui tahapan tersebut, mahasiswa diharapkan mampu menyadari pola penggunaan *smartphone*, mengevaluasi perilaku yang kurang adaptif, serta mempertahankan perilaku baru yang lebih positif.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan berbagai pendekatan mampu menurunkan tingkat *nomophobia*. Menurut penelitian (Kurnia 2024) membuktikan

bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* efektif mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa. Selanjutnya menurut (D. Kurnia 2025) juga menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif menurunkan *nomophobia* pada siswa MAN 1 Karawang. Persamaan penelitian-penelitian tersebut terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok sebagai intervensi, sedangkan perbedaannya terdapat pada karakteristik subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam UIN Raden Fatah Palembang sehingga memberikan konteks yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, masih diperlukan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* pada mahasiswa, mengingat karakteristik, kebutuhan, dan intensitas penggunaan *smartphone* mahasiswa berbeda dengan peserta didik pada jenjang sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dan desain *One Group Pretest–Posttest Design* untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam. Sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *nomophobia* yang tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *nomophobia* yang mengacu pada empat aspek menurut Yildirim dan Correia. Perlakuan diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang meliputi tahapan *self monitoring*, *self evaluation*, dan *self reinforcement*. Data dianalisis secara deskriptif dan diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui efektivitas perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

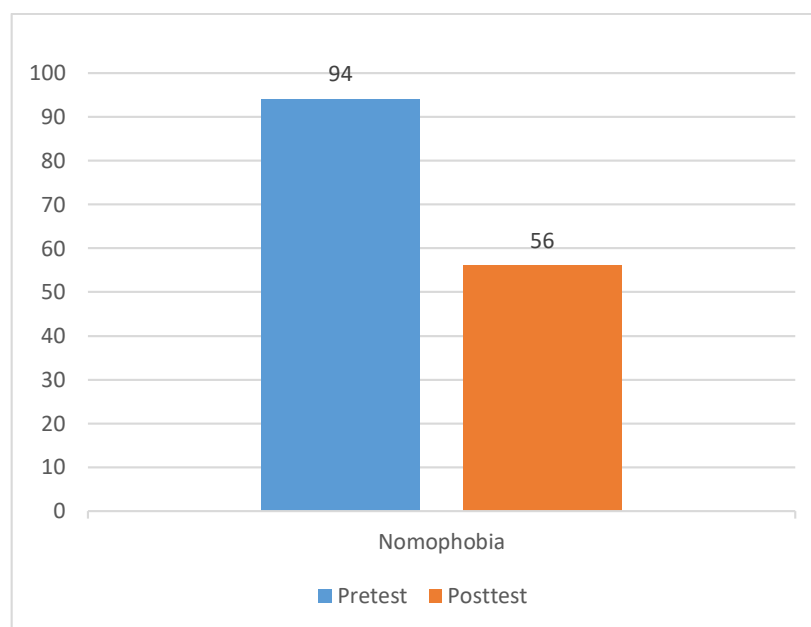
Agar menghasilkan sebuah data, peneliti memberikan skala psikologis kepada kelompok eksperimen sebelum diberikannya perlakuan atau *treatment*. Tujuan dari pengukuran ini untuk mengetahui efektifitas melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* tersebut. Hasil dari perhitungan rata-rata *pre-test* menunjukkan bahwa kelompok sebelum diberikannya perlakuan maka mendapatkan nilai $M (SD) = 94 (6)$ dan setelah diberikannya perlakuan nilai rata-rata menurun menjadi $M (SD) = 56 (7)$. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam kelompok ini mengalami penurunan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa KPI. Data lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Skor Pre-test dan Post-test Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Mahasiswa

Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama	Pre-test	%	Kategori	Post-test	%	Kategori
1.	IN	105	16%	Tinggi	65	18%	Sedang
2.	SF	96	15%	Tinggi	54	15%	Rendah
3.	SDR	95	14%	Tinggi	50	14%	Rendah
4.	MN	95	14%	Tinggi	50	14%	Rendah
5.	RSW	94	14%	Tinggi	65	18%	Sedang
6.	H	90	14%	Tinggi	51	14%	Rendah
7.	FWT	84	13%	Tinggi	55	15%	Rendah
Mean (SD) = 94 (6)					Mean (SD) = 56 (7)		

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Penurunan ini terjadi setelah diberikan perlakuan konseling dengan teknik *self management* mahasiswa yang masuk kategori tinggi *nomophobia* mengalami penurunan setelah diberi perlakuan.



Grafik 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Grafik di atas telah menggambarkan adanya penurunan terhadap perilaku *nomophobia* pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan. Untuk menguji efektifitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi *nomophobia* pada mahasiswa. Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*, yang dibantu melalui SPSS versi 26.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon* Analisis Deskriptif

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	7a	4,00	28,00
	Positive Ranks	0b	0,00	0,00
	Ties	0c		
	Total	7		

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Test Statistik*

Test Statisticsa	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.375b

Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018
------------------------	-------

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* yang ditampilkan pada tabel 4.2 dan 4.3 di atas diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,018, dimana nilai $0,018 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antar hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata skor *nomophobia* dari 94 pada saat *pretest* menjadi 56 pada saat *posttest*. Selain itu, hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah mahasiswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hasil ini membuktikan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar perubahan biasa, tetapi merupakan perubahan yang signifikan sebagai dampak dari pemberian perlakuan.

Penurunan tingkat *nomophobia* pada penelitian ini tidak terlepas dari proses pelaksanaan teknik *self management* yang diterapkan selama empat kali pertemuan. Pada tahap *self monitoring*, mahasiswa diarahkan untuk mengamati dan mencatat perilaku penggunaan *smartphone*, seperti durasi penggunaan, aktivitas yang dilakukan, situasi yang memicu penggunaan, serta perasaan yang muncul ketika menggunakan maupun tidak menggunakan *smartphone*. Tahap ini membantu mahasiswa menyadari bahwa penggunaan *smartphone* yang selama ini dilakukan telah melebihi kebutuhan dan mulai memengaruhi aktivitas akademik maupun kehidupan sosial.

Selanjutnya pada tahap *self evaluation*, mahasiswa melakukan evaluasi terhadap hasil pengamatan yang telah dilakukan. Mahasiswa membandingkan perilaku penggunaan *smartphone* dengan target perubahan yang ingin dicapai, kemudian mengidentifikasi hambatan yang menyebabkan mereka sulit mengurangi penggunaan *smartphone*. Proses evaluasi diri tersebut meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap perilaku yang perlu diubah sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* secara mandiri.

Tahap terakhir adalah *self reinforcement*, yaitu pemberian penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mencapai target perubahan perilaku. Pada tahap ini mahasiswa menentukan bentuk penghargaan positif, seperti memberikan waktu untuk melakukan hobi atau aktivitas yang disukai apabila berhasil mengurangi penggunaan *smartphone*. Penguatan positif tersebut membantu mahasiswa mempertahankan perilaku baru yang lebih adaptif sehingga perubahan perilaku tidak hanya terjadi selama proses konseling, tetapi juga berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sartika, dkk 2022) yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu menurunkan tingkat *nomophobia* peserta didik. Melalui proses *self monitoring*, *self evaluation*, dan *self reinforcement*, peserta menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku penggunaan *smartphone* sehingga tingkat *nomophobia* mengalami penurunan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Firdawati, 2025) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa sekolah menengah kejuruan. Penelitian tersebut menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) model A-B-A dan menemukan adanya penurunan tingkat *nomophobia* yang signifikan selama fase intervensi serta perubahan perilaku tetap bertahan setelah intervensi dihentikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self management* tidak hanya efektif menurunkan ketergantungan terhadap *smartphone*, tetapi juga membantu individu mempertahankan perubahan perilaku secara mandiri.

Selain itu, penelitian (Ayu, 2023) juga menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi tingkat *nomophobia*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa teknik *self management* membantu peserta mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara mandiri sehingga kecenderungan *nomophobia* berangsur menurun.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan layanan yang efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa. Efektivitas tersebut dibuktikan melalui penurunan rata-rata skor *nomophobia* dari 94 menjadi 56, perubahan kategori dari seluruhnya berada pada kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah, serta hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0,018 ($<0,05$). Dengan demikian, teknik *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone* dan meningkatkan kemampuan mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara mandiri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam sebelum perlakuan berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 94. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, tingkat *nomophobia* menurun menjadi rata-rata skor 56 dengan kategori dominan rendah. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -2,375$ dengan signifikansi 0,018 lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian

ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih sehat dan produktif.

Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya dalam memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas teknik *self management* yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan psikologis akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian ini juga memperluas kajian mengenai intervensi konseling terhadap *nomophobia* yang hingga saat ini masih relatif terbatas, terutama pada konteks mahasiswa di perguruan tinggi keagamaan.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi layanan bimbingan dan konseling bagi konselor, dosen pembimbing akademik, maupun institusi pendidikan dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih sehat, meningkatkan kontrol diri, serta meminimalkan dampak negatif ketergantungan terhadap perangkat digital.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil dan belum melibatkan kelompok kontrol sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, serta menguji efektivitas teknik *self management* pada berbagai jenjang pendidikan atau kelompok usia. Penelitian mendatang juga dapat mengombinasikan teknik *self management* dengan pendekatan konseling lainnya atau mengkaji variabel seperti *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, regulasi emosi, dan kecanduan media sosial untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai upaya pencegahan dan penanganan *nomophobia*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Progam Studi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya mereduksi *nomophobia* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

REFERENSI

Ayu, Fatimah Azzahra; Sinring, Abdullah; Latif, Suciani. 2023. "Penerapan Konseling Kelompok

- Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pa'Jukukang Kabupaten Bantaeng." 3(5):97–104.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2025. "Persentase Penduduk Yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi Dan Klasifikasi Daerah, 2024." <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1IzI=/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>, diakses 30 september 2025
- Fadhilah, Labbaika, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. 2021. "Nomophobia Di Kalangan Remaja." *Jurnal Diversita* 7(1):21–29.
- Firdawati, Andi, Abdullah Sinring, and Sahril Buchori. 2025. "The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Management Techniques to Reduce Nomophobia in Vocational Students." 9(1):29–39.
- Irham, Sry Susilawati, Nurfitriany Fakhri, and Ahmad Ridfah. 2022. "Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Cendekia Ilmiah* 1(4):318–32.
- Komalasari, Gantina, and Eka Wahyuni &. Karsih. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurnia, Dedeh, Siti Fitriana, and Farikha Wahyu Lestari. 2025. "Efektifitas Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Di MAN I Karawang." *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 11(4):1490–1500.
- Kurnia, Rina. 2024. "Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia Pada Mahasiswa." 7(1):18–31.
- M. Edi Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Muhammad, Nabila. 2025. "Jumlah Pelanggan Telepon Seluler Di Indonesia Turun Pada 2024." <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/68b6714339f05/jumlah-pelanggan-telepon-seluler-di-indonesia-turun-pada-2024>. diakses 30 september 2025
- Sartika, Dewi, Dody Hartanto, and Mufied Fauziah. 2022. "Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Management." 4(2):77–86.