

## EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BIBLIOTHERAPY UNTUK MENGURANGI SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MARTAPURA

Salsabila Imtinani<sup>1</sup>, Muhammad Yuliansyah<sup>2</sup>, Ainun Heiriyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari  
E-mail: salsabilaimtinani@gmail.com

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi dalam dunia pendidikan memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif kemajuan teknologi dapat memberikan kemudahan seperti akses data dan informasi, kursus *online*, buku elektronik, ujian *online* dan lain sebagainya. Namun di sisi lain, penggunaan teknologi secara berlebihan dapat memicu timbulnya efek samping seperti *smartphone addiction*. Dan salah satu cara untuk mengurangi hal tersebut yaitu dengan pengalihan fokus dari menggunakan *smartphone* ke aktivitas lain. Dalam hal ini, aktivitas tersebut adalah *bibliotherapy* atau terapi bacaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat *smartphone addiction* yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelahnya, serta efektivitas *bibliotherapy* untuk mengurangi *smartphone addiction*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental one group pretest posttest*. Desain ini dipilih karena paling sesuai dengan variabel penelitian. Dari analisis hasil penelitian menggunakan metode wilcoxon signed rank test, diperoleh hasil *negative rank* N=3 dengan *mean* 3,67 dan *positive rank* N=5 dengan *mean* 5,00. Hasil tes statistik berdasarkan *negative rank* dengan Z=-0,981 dan signifikansi 0,326 >0,05 H<sub>1</sub> ditolak dan H<sub>0</sub> diterima. Kesimpulan yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* yang telah dilakukan tidak efektif untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok; *Bibliotherapy*; *Smartphone Addiction*

---

### ABSTRACT

*In the education field, technology development has positive and negative impacts. Positively, technology development giving us ease of access such as data dan information, online course, e-book, online exam, etc. But in another way, overused technology will create side effects like smartphone addiction. And one of the ways to reduce the impact is to make focus diversion from using a smartphone to do other activities. in this case, the act is bibliotherapy or reading therapy. The purpose of this study was to determine the level of smartphone addiction by students before being given treatment and afterward, and also the effectiveness of bibliotherapy to reduce smartphone addiction. This research uses quantitative methods with a pre-experimental one-group pretest-posttest research design. The design was most appropriate with the research variable. Research analytical result with Wilcoxon signed-rank test method, the result obtained N=3 as negative rank with a mean 3,67 dan N=5 as positive rank with a mean 5,00. Statistic test result based on negative rank with Z=-0,981 and signification 0,326 >0,05, then h<sub>1</sub> rejected and h<sub>0</sub> received. The conclusion obtained shown result that group counseling with bibliotherapy technic is not effective in reducing smartphone addiction.*

**Keywords:** Group Counseling; *Bibliotherapy*; *Smartphone Addiction*

## PENDAHULUAN

Ada kalanya pendidikan mengalami hambatan terutama apabila terjadi pergeseran budaya di masyarakat. Seperti halnya saat ini, zaman dimana segala hal menjadi lebih mudah dan praktis. Manusia dapat saling terhubung dengan cepat walau berada di tempat yang jauh. Fenomena ini tentu saja dapat menjadi sesuatu yang baik untuk bidang pendidikan seperti kursus online, ujian online, buku elektronik, dan lain sebagainya.

Tetapi tidak sedikit pula dampak negatif yang dihasilkan melalui fenomena ini. *Culture shock* atau keterguncangan budaya yang diakibatkan dari terlalu cepatnya perkembangan teknologi dapat memicu berbagai dampak negatif seperti berkurangnya interaksi langsung antarmanusia, membuat manusia menjadi semakin malas, dan yang paling terasa dampaknya ialah munculnya gangguan psikologis berupa *nomophobia* atau rasa cemas berlebihan apabila jauh dari ponsel.

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (dalam Waty, 2018), kecanduan telepon pintar atau *smartphone addiction* adalah perilaku keterikatan terhadap telepon pintar dalam menghadapi kehidupan sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Remaja dapat dikatakan mengalami kecanduan telepon pintar apabila memiliki karakteristik seperti *daily life disturbance* (terganggunya aktivitas sehari-hari), *positive anticipation* (antisipasi positif), *withdrawal* (menarik diri), *cyberspace-oriented relationship* (hubungan yang berorientasi pada dunia maya), *overuse* (terlalu sering menggunakan), dan *tolerance* (toleransi)

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, sebanyak 171,17 juta jiwa atau sekitar 64% dari penduduk Indonesia telah menggunakan internet. Dan sebanyak 91% remaja usia 15-19 tahun menjadi pengguna internet terbanyak di Indonesia berdasarkan kategori umur. Sedangkan *smarthphone* menjadi perangkat yang paling sering digunakan setiap hari dengan persentase sebesar 93,9%.

Dari hasil survey tersebut sudah dapat terlihat bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia telah menjadi tren baru beberapa tahun belakangan. Ini jelas menjadi tantangan tersendiri bagi para praktisi dibidang pendidikan. Siswa terutama telah terlalu terbiasa menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari, bahkan praktis seperti ketergantungan terhadap teknologi tersebut.

Berdasarkan data observasi lapangan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Martapura, terdapat siswa yang dapat

dikatakan telah kecanduan gim *online* yang selalu ia akses melalui *smartphone*. Terdapat juga siswa yang pendiam dan diketahui memiliki *smartphone* lebih dari satu.

Padahal interaksi dan komunikasi langsung antarmanusia juga diperlukan dalam kehidupan sekarang ini. Siswa yang tidak terbiasa mencatat dan hanya memotret papan tulis atau tayangan *powerpoint* telah menjadi pemandangan yang biasa di dalam kelas, bahkan tulisan tangan siswa zaman sekarangpun menjadi tidak terlatih karena kemudahan teknologi tersebut.

Belum lagi masalah kesehatan yang akan dialami oleh siswa seperti rabun, sakit punggung karena terlalu banyak menunduk, dislokasi sendi jari tangan, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, diperlukan sebuah metode guna mengurangi kecanduan siswa terhadap *smartphone*.

Salah satu metode yang dapat dilakukan yaitu dengan atau terapi bacaan. Selain dapat mengurangi waktu pemakaian *smartphone*, *biblioherapy* juga dapat meningkatkan atau mengurangi aspek lainnya pada siswa apabila diarahkan dengan tepat.

*Bibliotherapy* merupakan istilah yang diperkenalkan oleh Samuel Crothers pada 1916 untuk mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling (dalam Erford, 2017). Pengertian *bibliotherapy* secara harfiah adalah pengentasan masalah melalui buku atau bacaan. Secara etimologis *bibliotherapy* berasal dari kata *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Dengan demikian *bibliotherapy* penyembuhan atau pengentasan masalah melalui buku atau bahan bacaan (dalam Syafwar, 2015).

Menurut Dewi (dalam Arif, 2018) *Biblioterapi* merupakan penerapan langsung dari metode membaca untuk mempengaruhi perubahan dalam karakter atau perilaku seseorang, hal ini berdasarkan asumsi bahwa terdapat kesamaan yang kuat antara karakter tokoh cerita dalam buku dengan pembaca memungkinkan menjadi *role model* yang dapat memiliki efek kuratif, menanamkan prinsip baik maupun buruk sangat mungkin dilakukan melalui kegiatan membaca. Membaca itu menenangkan dan memungkinkan klien untuk lebih terlibat dalam menggunakan imajinasi sementara secara mental mengembangkan cara yang berbeda dan baru untuk menyelesaikan masalah (dalam Glading, 2016).

Selain itu, dengan membaca buku maka waktu untuk menggunakan *smartphone* akan berkurang. Dengan *biblioherapy*, siswa juga akan memperoleh pengalaman baru melalui cerita dari buku bacaannya.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Berdasarkan diskusi yang dilakukan dengan guru dari SMA Negeri 1 Martapura terkait dengan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini mengambil judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Bibliotherapy* untuk Mengurangi *Smartphone Addiction* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Martapura.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah (2015) menemukan bahwa *bibliotherapy* dapat meningkatkan kemandirian belajar yang pada awalnya subyek kurang mandiri dalam belajar yang menunjukkan angka presentase 25% setelah intervensi dengan biblioterapi mengalami peningkatan kemandirian belajar 55%, hal ini terlihat bahwa subyek mengalami peningkatan kemandirian yaitu 80%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyani (2017) terkait penggunaan teknik *bibliotherapy* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMA Pawyatan Daha Kediri, hasilnya menyatakan bahwa subjek mengalami perubahan yang positif sehingga penggunaan teknik *bibliotherapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMA Pawyatan Daha Kediri dapat dinyatakan efektif.

Telah banyak penelitian mengenai *smartphone addiction* mengingat hal ini berbanding lurus dengan kemajuan teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh Agesti, dkk (2019) menyatakan hasil bahwa *smartphone addiction* dapat menurunkan prestasi akademik ( $p=0.046$ ) arah korelasi negatif ( $r = -0.135$ ).

Temuan dari penelitian tentang “Hubungan Depresi dan Kecemasan dengan *Smartphone Addiction*” oleh Kurniawan (2017) yang dilakukan terhadap 100 orang *Coass* Program Studi Pendidikan Dokter di Bali didapatkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara depresi dan kecemasan dengan *smartphone addiction*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat depresi dan kecemasan maka semakin tinggi tingkat *smartphone addiction*-nya dan sebaliknya.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Bibliotherapy* Untuk Mengurangi *Smartphone Addiction* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Martapura”

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest Design* dengan memberikan pretest kepada subjek sebelum memberikan perlakuan, dan posttest setelah subjek

diberi perlakuan (dalam Sugiyono, 2017). Desain ini dipilih karena paling sesuai dengan variabel penelitian serta karakteristik subjek yang diteliti.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner, dan observasi langsung. Kuesioner yang digunakan berupa angket *Smartphone Addiction Scale Short Version* yang dikembangkan oleh Kwon dkk.

Instrumen yang akan digunakan yaitu angket dengan skala Likert karena dinilai lebih cepat untuk memperoleh hasil dan akan lebih mudah dalam pengumpulan data dari sampel. Selain itu angket yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *smartphone addiction scale short version* (SAS-SV) terdiri atas 33 butir pertanyaan dengan 6 indikator berdasarkan karakteristik *smartphone addiction*.

Angket yang digunakan ini telah dimodifikasi dengan alih bahasa dari versi bahasa inggris yang dikembangkan oleh Kwon, dkk (2013). Untuk *pretest* dan *posttest* akan digunakan angket yang sama, hanya saja nomor itemnya diubah agar sampel tidak mengalami kejenuhan saat melakukan pengisian.

Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dengan melakukan pengujian pada kelayakan isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten. Adapun uji validasi dilakukan oleh tiga orang validator terhadap instrumen penelitian berupa angket *Smartphone Addiction Scale Short Version* yang dikembangkan oleh Kwon dkk.

Validitas isi diuji dengan rasio validitas isi Lawshe’s CVR dengan rumus:

$$CVR = \left(\frac{2ne}{n}\right) - 1$$

ne = banyaknya SME (Subject Matter Experts) yang menilai suatu item esensial

n = banyaknya SME yang melakukan penilaian

Sehingga dengan tiga orang ahli maka uji validitas isi dapat dihitung menjadi:

$$CVR = \left(\frac{2(3)}{3}\right) - 1$$

$$CVR = 1$$

Angka CVR bergerak dari -1.00 hingga +1.00. Apabila CVR >0.00 maka dapat dikatakan bahwa lebih dari 50% SME menyatakan item esensial. Semakin lebih besar dari 0, maka semakin tinggi pula esensial isinya (dalam Azwar, 2015). Dari uji validitas yang dilakukan oleh ahli diperoleh CVR =1 yang berarti item tersebut memiliki validitas isi yang baik dan dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Sedangkan uji validitas item dengan menggunakan product moment dengan N=24 diperoleh 23 item valid dan 10 item tidak valid yaitu item 1, 2, 3, 4, 12, 19, 20, 26, 28, dan 32. Selanjutnya item yang tidak valid tidak akan digunakan dalam instrumen untuk pengambilan pretest maupun posttest.

Reliabilitas instrumen diukur dengan aplikasi SPSS dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Formula koefisien alpha untuk estimasi terhadap reliabilitas skor tes yang dibelah menjadi dua bagian sama panjang adalah (dalam Azwar, 2015):

$$r_{xx'} \geq \alpha = 2 [1 - (S_{y_1}^2 + S_{y_2}^2) / S_x^2]$$

$$S_{y_1}^2 \text{ dan } S_{y_2}^2 = \text{varians skor belahan 1 dan 2}$$

$$S_x^2 = \text{varians skor tes}$$

Maka dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* terhadap 23 item instrumen yang valid, diperoleh hasil sebagai berikut:

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,935	23

Menurut Garson (dalam Murti, 2011), *cutoff* minimal untuk reliabilitas *Cronbach's Alpha* adalah 0.60, namun ada pula penulis yang menggunakan *cutoff* 0.70 untuk mengklasifikasi konsistensi internal sebagai memadai, dan 0.80 sebagai baik. Berdasarkan ketentuan tersebut, maka reliabilitas dari 23 item dengan nilai 0,935 dapat dikategorikan sebagai baik.

Teknik analisis data yang digunakan berupa teknik statistik deskriptif untuk rumusan masalah pertama dan kedua yaitu dengan mendeskripsikan hasil data tanpa maksud menggeneralisasikannya. Sedangkan untuk rumusan masalah ketiga menggunakan statistik inferensial non parametris Wilcoxon Signed Rank. Penghitungan analisis data menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 25.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum memberikan konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy*, dilakukan pengambilan data awal untuk mengetahui tingkat *smartphone addiction* yang dialami oleh siswa. Dari 8 orang sampel yang diuji untuk pengambilan data awal, diperoleh hasil skor minimum 71 dan skor maksimum 87 yang memiliki selisih rentang skor 16 dengan standar deviasi 6,159 dan skor rata-rata atau mean

79,25. Sedangkan untuk nilai Skewness dan Kurtosis masing-masing 0,064 dan -1,739.

Jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh sebelum pemberian konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy*, tingkat *smartphone addiction* yang dialami oleh siswa dapat dikatakan berada di tingkat sedang dengan asumsi batas nilai *smartphone addiction* 23-46 sebagai rendah, 47-92 sebagai sedang, dan 93-138 sebagai tinggi. Dengan rentang skor minimum 71 dan skor maksimum 87, 8 orang sampel berada di tingkat sedang.

Lalu hasil statistik Skewness dan Kurtosis dengan asumsi mendekati 0 sebagai sebaran data normal yang masing-masing memperoleh skor 0,064 dan -1,739 dapat dikategorikan sebagai sebaran data normal. Sehingga dapat data awal dapat disimpulkan dengan tingkat *smartphone addiction* sampel berada di tingkat sedang dan sebaran data awal dikategorikan normal.

Setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* selama dua minggu, dilakukan pengambilan data akhir untuk mengetahui tingkat *smartphone addiction* kepada 8 orang sampel. Dan dari pengambilan data akhir tersebut diperoleh hasil skor minimum 58 dan skor maksimum 90 yang memiliki selisih rentang skor 32 dengan standar deviasi 9,804 dan skor rata-rata atau mean 75,88. Sedangkan untuk nilai Skewness dan Kurtosis masing-masing -0,450 dan 0,695.

Jika dilihat dari hasil data akhir yang diambil setelah siswa memperoleh konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy*, tingkat *smartphone addiction* siswa dengan skor minimum 58 dan skor maksimum 90 dapat dikategorikan sedang.

Lalu hasil statistik Skewness dan Kurtosis dengan skor masing-masing -0,450 dan 0,695 dapat dikategorikan sebagai sebaran data normal. Sehingga dari data akhir dapat disimpulkan bahwa tingkat *smartphone addiction* sampel berada di tingkat sedang dengan sebaran data normal.

Analisis data menggunakan metode inferensial non parametris *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap data hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelumnya diperoleh hasil negative rank N=3 dengan mean 3,67 dan positive rank N=5 dengan mean 5,00. Sedangkan untuk nilai Z -0,981 dengan signifikansi 0,326.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan metode *Wilcoxon signed rank test* diperoleh hasil *negative rank* N=3 dengan mean 3,67 dan *positive rank* N=5 dengan mean 5,00. Hasil tes statistik berdasarkan *negative rank* dengan Z=-0,981 dan signifikansi 0,326 dan jika signifikansi >0,05 maka

H1 ditolak dan H0 diterima. Sehingga dengan signifikansi  $0,326 > 0,05$  H1 ditolak dan H0 diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa Layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* tidak efektif untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa.

Asumsi terkait ketidakefektifan konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa, diantaranya seperti kondisi penelitian yang dilaksanakan dengan konseling online. Pada beberapa penelitian terdahulu yang juga menggunakan teknik *bibliotherapy* sebagai salah satu variabel penelitian, teknik *bibliotherapy* diaplikasikan langsung kepada sampel dengan tatap muka tanpa perantara media elektronik.

Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab ketidakefektifannya teknik *bibliotherapy* jika diaplikasikan tanpa pengawasan langsung oleh peneliti. Selain itu, konseling kelompok yang tidak dilaksanakan dengan tatap muka dan hanya dilakukan dengan daring juga dapat mempengaruhi hasil dari pemberian layanan tersebut.

Lalu karena pelaksanaan penelitian dilakukan secara online, maka peneliti kesulitan untuk memastikan sampel sungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas yang telah diberikan berupa membaca buku yang sudah dipilih sebelumnya sesuai dengan instruksi yang telah diberikan.

Selain itu, dikarenakan keterbatasan peneliti dalam penyediaan media konseling berupa buku bacaan sejenis, sampel diminta untuk memilih sendiri buku yang akan mereka gunakan selama pemberian layanan. Ini juga dapat mempengaruhi kondisi masing-masing sampel karena tema bacaan yang berbeda-beda.

## PENUTUP

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan berupa hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa yang dilakukan selama dua minggu terhadap delapan orang subjek penelitian menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* yang telah dilakukan tidak efektif untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa.

Untuk penelitian di kemudian hari, yang nantinya akan menggunakan salah satu atau bahkan kedua variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini, akan lebih baik apabila dilakukan dengan banyak sampel. Selain itu, akan lebih baik apabila pemberian layanan dilakukan secara langsung tanpa media daring.

## REFERENSI

- Agesti, L. P., Fitriyari, R., Armini, N. K. A., & Yusuf, A. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dan Self-Efficacy Dengan Prestasi Akademik Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1-6
- ARIF, M. Z., & WININGSIH, E. (2018). Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik *Bibliotherapy* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 8(2).
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas* (Ed. 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ching, S. M., Yee, A., Ramachandran, V., Lim, S. M., Sulaiman, W. A., Foo, Y. L., & Kee Hoo, F. (2015). Validation of a Malay version of the *smartphone* addiction scale among medical student in Malaysia. *PloS one*, 10(10)
- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (edisi kedua). (terj. Helly P. S. dan Sri M. S.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fauziyah, L. (2015). *Keefektifan Biblioterapi dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X-IPS2 Di MA. Sunan Kali Jogo Tahun Pelajaran 2013/2014*. (Skripsi, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri)
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling* (5th Ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- IBM SPSS Statistics (Version 25) [Computer Software]. Armonk, New York: IBM
- Kurniawan, I Gde Yudhi. (2017). *Hubungan Depresi dan Kecemasan dengan Smartphone Addiction pada Coass Program Studi Pendidikan Dokter Di Provinsi Bali*. (Tesis, Pascasarjana Universitas Udayana)
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *smartphone* addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS*, 8(12)
- Setyani, D. A. (2017). Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Bibliotherapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMA Pawayatan Daha Kediri. *Artikel Skripsi*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Syafwar, F. (2015). Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan *Bibliotherapy*. *Ta'dib*, 1(18), 26-34.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Waty, L. P., & Fourianalisyawati, E. (2018).  
Dinamika Kecanduan Telepon Pintar  
(*Smartphone*) pada Remaja dan Trait  
Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi.  
*SEURUNE: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 1(2),  
84-101.