Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 9, Nomor 2, Tahun 2023, Hlm. 295 - 309
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v9i2.13380

Konseling Kelompok Teknik *Systematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa

Shinta Purwaningrum[1]✉, Makin[1], Ika Ernawati[1], Muhamad Sahril Sidiq[2]

[1]Universitas PGRI Yogyakarta, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
[2]SMP Negeri 2 Gamping, Sleman, DIY, Indonesia
✉ shinta@upy.ac.id

Submitted: 08-12-2023	*Accepted:22-12-2023*	*Published: 25-12-2023*

ABSTRACT

Nomophobia (no mobile phone phobia) describes the discomfort or anxiety caused by not being near a mobile phone, or other commonly used virtual communication device. The aim of this research is to determine the effectiveness of systematic desensitization and Cognitive Restructuring counseling techniques to reduce student nomophobia at PGRI University Yogyakarta. This research uses a Repeated Measure Design experimental design. Subjects consisted of 16 students taken by purposive sampling. The data in this study was obtained through the nomophobia scale research instrument. The repeated measure one way ANOVA test was used to compare repeated measurements on the same subject, namely from pretest, posttest and follow up between experimental groups. Meanwhile, the mixed ANOVA test was used to determine the comparison of effectiveness between experimental groups. The results of data analysis show that the experimental group with the systematic desensitization technique had a higher increase in reducing nomophobia compared to the cognitive restructuring technique. Based on the researchers' findings, it can be recommended for counselors to apply Cognitive Restructuring and systematic desensitization techniques in guidance and counseling services to reduce Nomophobia. Future researchers can add qualitative research methods to improve the quality of research.

Keywords: *Nomophobia, Systematic Desensitization, Cognitive Restructuring*

ABSTRAK

Nomophobia (no mobile phone phobia) menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling teknik *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* mahasiswa di Universitas PGRI Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *Repetead Measure Design*. Subjek terdiri atas 16 mahasiswa yang diambil dengan *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrument penelitian skala *nomophobia*. Uji *repeated measure one way* ANOVA digunakan untuk membandingkan pengukuran berulang pada subjek yang sama yakni dari *pretest*, *postest*, dan *follow-up* antara group eksperimen. Sedangkan uji *mixed* ANOVA digunakan untuk mengetahui perbandingan keefektifan antara group eksperimen. Hasil analisis data menunjukkan kelompok eksperimen teknik *systematic desensitization* memiliki peningkatan lebih tinggi dalam mereduksi *nomophobia* dibandingkan dengan teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan temuan peneliti maka dapat disarankan bagi konselor dalam mengaplikasikan teknik *Cognitive Restructuring* dan *systematic desensitization* dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi Nomophobia. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan metode penelitian kualitatif untuk meningkatkan kualitas penelitian.

Kata Kunci: *Nomophobia, Cognitive Restructuring, Systematic Desensitization*

PENDAHULUAN

Telekomunikasi sebagai salah satu media yang berkembang pesat yang mendorong munculnya "budaya *mobile*" pada generasi muda (Ezemenaka, 2013). *Mobile phone* yang dikenal sebagai telepon seluler atau telepon genggam telah mempermudah hidup manusia dengan membuat dan menerima pesan ke tempat-tempat terjauh di dunia. *Mobile phone* yang tujuan dasarnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima *short message service* (SMS), belakangan telah beralih fungsi menjadi media hiburan.

Mobile phone genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai *smartphone* (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014). *Smartphone* telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Saglik, Gulluce, Kaya, & Ozhan, 2014, Yildirim, 2014, Leung & Wei, 2000, Srivastava (2005). Fitur-fitur yang tersedia pada *smartphone* dapat memenuhi kebutuhan secara langsung atau instan bagi penggunanya tentunya menjadi pilihan utama bagi penggunanya (Yasan & Yildirim, 2018). Backer (2010) menyatakan bahwa *smartphone* berfungsi seperti komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *personal digital assistant* (PDA), akses internet, email, dan *Global Positioning System* (GPS). Fungsi dari *Smartphone* tidak lagi hanya untuk sekedar telepon atau saling berkirim pesan singkat. *Smartphone* dilengkapi dengan fitur dan kemampuan yang lebih canggih misalnya bersosialisasi di jejaring sosial *facebook*, melihat atau memposting video di *Youtube / Instagram*, buku harian pribadi, e-mail, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik (Bian & Leung, 2015, Akanferri, Aziale,Asampana, 2014, Jung, 2016, O'Keefe & Sulanowski, 1995).

Pengguna *smartphone* di seluruh dunia dari tahun 2016 sampai saat ini semakin meningkat melampaui tiga miliar (Statista, 2020). Dikutip dari https://www.kominfo.go.id, Indonesia sendiri jumlah Hand Phone (HP) di Indonesia yang sudah beredar mencapai 240 juta *Gadget* yang ada di Indonesia sudah melebihi jumlah penduduk Indonesia yang 237juta jiwa. Indonesia tidak hanya menduduki posisi keempat pengguna *smartphone* terbanyak di dunia, Indonesia juga merupakan pengguna *smartphone* dan pengguna internet nomor satu di Asia Tenggara (Internet Worlds Stats, 2019).

Aktivitas penggunaan *smartphone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Mengingat fungsi *smartphone* begitu membantu untuk berkomunikasi dan berinteraksi melalui mediasosial atau aplikasi lainya (Hatuka & Toch, 2014; Rahmani & Lavasani, 2011;Rodríguez-García, Moreno-Guerrero, & Los Angeles - pez Belmonte, 2020) Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh lembaga riset YouGov (Waldersee, 2019) menunjukkan bahwa warga yang berusia 18-24 tahun sebanyak 45% akan merasa aneh tanpa *smartphone* dalam sehari karena tidak tahu harus melakukan kegiatan apa, 79% jarang atau tidak pernah pergi dari rumah tanpa *smartphone*, bahkan 78% akan membawa serta *smartphone* ketika berpindah dari suatu ruangan ke ruangan lain dalam rumah. Sedangkan di Amerika 96% orang dewasa usia 18-19 tahun memiliki paling tidak satu *smartphone* dimana kalangan dewasa muda mewakili kelompok konsumen terbesar pengguna *smartphone* terbesar du duia (Pusat Penelitian Pew. 2019, Kepala & Ziolkowski, 2012).

Hubungan individu dengan *smartphone* akan langsung memberikan dampak bagi perilaku interpersonal dan sosial (Rahayuningrum & Sary, 2019). Peneliti Andrew Przybylski (2012) menemuakan hasil penelitiannya menunjukan seseorang memiliki waktu durasi ideal untuk menggunakan *smartphone* dalam sehari selama ± 4 jam 17 menit. Selain itu Geser (2002) dalam penelitianya menunjukan bahwa sebagian besar pasangan ketika bersama berulang kali memeriksa *smartphone*. Sedangkan hasil survei yang dilakukan oleh perusahaan Cisco (2012) pada 1.800 orang dari 18 negara menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden memeriksa *smartphone* secara kompulsif untuk updates, dan 42% responden merasa cemas seperti ada bagian dari diri yang hilang jika tidak dapat memeriksa *smartphone*nya secara terus menerus. Individu

mengalami tingkat ketakutan atau ketidaknyamanan yang lebih tinggi ketika mereka tidak memiliki koneksi ke ponsel mereka (Arpaci et al., 2017).

Selain itu kebanyakan orang, *smartphone* telah menjadi barang yang melekat pada dirinya karena dari bangun tidur hingga akan tertidur kembali selalu membutuhkannya (Muralidhar et al., 2017). Selain itu penggunanya akan membawa *smartphone* saat mereka pergi kemanapun dan memegang *smartphone* sebanyak 150 kali perhari (Meeker & Wu, 2013). Ketika individu gagal membatasi waktu penggunaan *smartphone* maka akan mendapatkan konsekuensi yang merugikan, antara lain kesulitan dalam berinterksi sosial, berdampak pada kesehatan, kurangnya istirahat, ganguan tidur, depresi, dan aktivitas menjadi tidak produktif (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015, antonio J. Moreno-Guerrero, 20001). Meskipun pengunaan *smartphone* setiap hari atau beberapa jam menggunakanya, tidak semuanya pengguna menjadi ketergantungan pada *smartphone* kembali lagi ke individu serta fungsi penggunaan teknologi ari *smartphone* (Raja, 2013)

Pengguna *smartphone* pada akhirnya mencapai "titik kritis" dimana individu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dari konsekuensi negatif dari penggunaan berlebih (Divya et al., 2019). Terlepas dari kelebihan dan popularitas *smartphone*, memiliki dampak pada gaya hidup individu secara negatif ketika penggunaanya secara berlebihan seperti efek fisik, psikologis, perilaku, sosial adan afekti (Gezgin & Akir, 2016). Masalah muncul ketika individu menjadi sangat tergantung pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menjadi bagian dari aktifitas mereka dimana mereka saat ini hidup secara virtual (Gezgin, 2017). Salah satu akibat dari penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi adalah *nomophobia* yang berasal dari singkatan dari ekspresi No Mobile Phone Phobia (King, 2014, Raja, Valena,& Nardi, 2010, Yildiz, 2018).

Nomophobia dianggap sebagai gangguan masyarakat digital, virtual dan kontemporer, mengacu pada ketidak nyamanan, kegugupan, kecemasan, kesedihan, keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan dan serangan panik yang disebabkan oleh kurangnya kontak dengan *smartphone*, sehingga *nomophobia* dimasukkan kedalam DSM-V dengan mempertimbangkan sejauh mana stres, kecemasan dan ketegangan yang terkait (Jung, 2016; Lin et al., 2014; Rodríguez-De-Dios, Oosten, & Iguartua, 2018, Sezer & Atılgan, 2019, Raja, 2013, King et al., 2013, Yildirim & Correia, 2015). Secara umum, itu adalah ketakutan psikologis berhubungan dengan teknologi(Bragazzi & Del Puente, 2014).

Menurut Yildirim & Correia (2015) *nomophobia* ditandai dengan beberapa dimensi, yaitu: kecemasan Tidak Dapat Berkomunikasi (Not Being Able to Communicate), kecemasan Kehilangan Konektivitas (Losing Connectedness), kecemasan tidak dapat Mengakses Informasi (Not Being Able to Access Information) dan kehilangan kenyamanan (Giving up Convenience. *Nomophobia* pertama kali diteliti oleh Secur Envoy pada tahun 2008 pada lebih dari 2100 orang di Inggris dan didapatkan hasil 53% pengguna *smartphone* menderita *nomophobia*. Penelitian selanjutnya tahun 2012 pada 1000 karyawan di Inggris dan menunjukkan jumlah penderita *nomophobia* meningkat dari 53% menjadi 66%, kelompok yang lebih nomophobic berada pada usia 18-24 tahun dengan persentase 77% kemudian diikuti oleh usia 25-34 tahun (Securenvoy (2012). Sebanyak (77%) responden pada kelompok usia ini mengalami kecemasan dan ketakutan jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014). Sedangkan menurut data dari The Royal Society For Public Health, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung sekali mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka tidak memiliki perkerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainya sehingga mereka lebih banyak mengahabiskan waktu dengan bermain *smartphone* (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Selain itu survei juga dilakukan oleh Leslie, 2007. Terhadap 1.600 manajer kepemimpinan di Harvard Business School, menemukan bahwa (70%) dari rensponden memeriksa *smartphone* mereka setelah bangun tidur (56%) memeriksa *smartphone* mereka satu jam sebelum tidur, 48% rensponden memeriksa *smartphone* akhir pekan (51%) rensponden mengecek *smartphone* selama liburan (54%) Rensponden mengatakan akan mengalami

Nomophobia (Cummiskey, 2013). Pada tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris mengadakan penelitian untuk melihat kecemasan yang diderita oleh pengguna telepon genggam, studi ini menemukan bahwa hampir 53 % pengguna telepon genggam di Inggris cenderung menjadi cemas ketika mereka berada jauh dari telepon genggam mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan, takut kehilangan kontak dengan telepon genggam, yang berarti bahwa jika seseorang tidak memegangnya di tangan dapat menyebabkan rasa takut dan frustrasi, Singkatnya, itu adalah ketakutan psikologis kehilangan telepon genggam, memiliki indikasi perasaan yang tidak nyaman dan khawatir jika jauh dengan *smartphone* (Elmore, 2014; Zaheer, 2012; Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014; Yildirim, 2014, King et al.; 2014).

Nomophobia lebih banyak dialami wanita dikarenakan mereka tidak ingin merasa kesepian di tempat umum, takut tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain serta tidak bisa jauh dari rasa nyaman (B. Ozdemir, et al, 2018; K. Ajman et al, 2015; M. Prasad et al, 2017; I. Arpaci et al, 2019; A.J. Moreno-Guerrero et al, 2020; M. Qutishat et al, 2020). Seseorang yang terindikasi *nomophobia* menurut Bragazzi & Del Puente (2014) memiliki karakteristik selalu mengecek informasi yang muncul di *smartphone* seperti telepon atau pesan yang masuk, ketika berkomunikasi secara tatap muka seseorang merasa tidak nyaman dalam arti lebih nyaman ketika berkomunikasi melalui *smartphone*, selalu mengaktifkan *smartphone* selama 24 jam, meletakkan *smartphone* di tempat tidur ketika seseorang tidur, mengeluarkan biaya untuk *smartphone* besar, seperti membeli paket data, merasa tidak nyaman ketika *smartphone* tidak berada dalam tempat seperti biasa yang seseorang biasa letakkan serta tidak nyaman maupun cemas ketika *smartphone* mengalami masalah seperti trouble jaringan internet, mengalami kehabisan baterai maupun kehabisan paket data serta selalu menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* dan tidak hanya memiliki satu *smartphone*, seseorang juga selalu membawa charge agar *smartphone* tetap dapat digunakan tanpa merasa cemas jika *smartphone* kehabisan baterai(Bragazzi & Del Puente, 2014).

Pemicu ketergantuan ini disebabkan oleh kemajuan teknologi serta sarana pendukung lainnya yang belakangan semakin menjanjikan kemudahan bagi penggunanya (Hafni, 2018). Bahkan hasil penelitian Jung (2016) mengungkapkan bahwa otak manusia beranggapan bahwa *smartphone* adalah bagian dari "anggota" tubuh manusia. Dengan demikian otak akan bereaksi ketika tidak ada getaran dari *smartphone*. Di Indonesia sendiri prevalensi jumlah pengidap *nomophobia* mengalami peningkatan signifikan, tingkat *nomophobia* pada kalangan remaja menunjukan sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5% (Widyastuti & Muyana. 2018, Rahayuningrum & Sary. 2019). Pengidap *nomophobia* sekitar 84% di rentang waktu 19-24 tahun (Mahendra, dkk., 2013; Mayangsari, 2014), dimana usia itu dimiliki oleh kalangan masiswa.

Dixit dkk (2010) mensurvei 200 mahasiswa kedokteran di India, menemukan bahwa 18,5% mengalami *nomophobia*. Rahmania (2021) dalam penelitianya level *nomophobia* tergolong tinggi dikalangan mahasiswa juga mengalami *nomophobia* seperti di Universitas Negeri Malang. Selain itu mahasiswa di Universitas Riau juga mengalami *nomophobia* seperti yang diungkapkan oleh dasiroh dkk (2017) bahwa mahasiswa juga merasakan efek dari kemudahan pengaksesan internet yang mendorong mahasiswa menggunakan handphone. Hasil penelitian Maryani (2021) juga menunjukan semakin rendah harga diri, maka tingkat *nomophobia* pada mahasiswa semakin tinggi. Mahasiswa dengan harga diri rendah menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* sehingga mendorong terjadinya *nomophobia*.

Nomophobia telah menjadi masalah yang mengkhawatirkan di seluruh dunia. *Nomophobia* mempengaruhi kebiasaan dan perilaku seseorang (Anshari et all., 2019). Ketergantungan pada *smartphone* membuat individu menghindari dunia nyata dan asyik pada dunianya sendiri , ketidak stabilan emosi, kurangnya perhatian dan konsentrasi, kinerja dan study yang buruk, hilangnya empati, kurangnya jam tidur, gejala psikomatik pada tulang, persendian, mata atau telinga, dan gejala psikologis seperti kesedihan dan depresi (Santos, et al, 2017; Argumosa et al, 2017; Dasgupta et al, 2017; Mendosa et al 2018; Aguilera-Manrique et al., 2018;

Lee et all 2017; Adawi et all., 2019; Panova et all, 2019; Strayer, drews, & Johnston, 2003; Strayer, Johnston, 2001)

Penelitian terkait *nomophobia* sangat penting untuk menyadarkan bahwa efektivitas dari kecanggihan penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif namun *nomophobia* belum banyak diteliti dibandingkan dengan penelitian terkait kecanduan internet (Davie & Hilber, 2017). Hal ini didukung oleh Anshari et al., (2019) mengungkapkan bahwa penelitian *nomophobia* saat ini masih kurang. Dimana pada zaman ini, untuk mengakses internet dapat lebih mudah menggunakan *smartphone* karena dianggap lebih praktis dan mudah serta dilengkapi dengan fitur dan kemampuan 3G atau 4G yang lebih canggih (Bian & Leung, 2015). Hal ini didukung hasil penemua penelitian yang dilakukan di Korea Selatan menemukan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* atau disebut *nomophobia* ini lebih tinggi daripada kecanduan internet (Kim, 2013). Kondisi sosial dan psikologis seperti ini dapat disertai dengan gejala fisik apabila berada jauh dengan *smartphone* seperti keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan dan serangan panik sehingga *nomophobia* dimasukkan kedalam DSM-V dengan mempertimbangkan sejauh mana stres, kecemasan dan ketegangan yang terkait (Sezer & Atılgan, 2019).

Jika dibiyarkan dan tidak mendapatkan penanganan segera, ditakutkan *nomophobia* akan merugikan bagi kesehatan mental maupun psikis seseorang. Konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi *nomophobia* salah satunya dengan menggunakan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dimana pendekatan ini mengunakan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Dalam teori cognitive behavior, seseorang dianggap bermasalah ketika ia memiliki kecenderungan fikiran yang negatif terhadap suatu hal yang di mana hal tersebut mempengaruhi cara ia berfikir dan berperilaku (Ali, 2011:138}. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran". Disentisitisasi sistematik (*systematic desensitization*) dan *Cognitive Restructuring* merupakan tehnik dari CBT.

Desensitisasi sistematik adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu (Willis, 2004). Menurut Erford (2014) bahwa strategi ini digunakan untuk membantu klien dalam membuat suatu hierarki kecemasan dan membuat respon alternatif yang isinya berlawanan dari perasaan cemas yang dirasakan, sehingga setelah ditemukan keduanya antara hierarki kecemasan dan juga respon alternatifnya. Bragazzi & Del Puente, (2014) yang menjelaskan bahwa *nomophobia* dapat diminimalisir apabila seseorang mampu mengalihkan kecemasannya saat jauh dari *smartphone* dengan menggunakan respon alternatif lain yang berlawanan dari kecemasan yang dihadapinya. Komalasari, dkk (2011) mengemukakan bahwa fobia dan kecemasan neurotik dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematik. Selanjutnya (Willis, 2004:96) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematik adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang me-nakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, seperti kecemasan, panik, trauma dan fobia. Selain itu Nanik & Gunawinata (2011) melihat bahwa peran prilaku berpengaruh untuk mengatasi kecemasan penderita fobia lift, dengan beberapa terapi yang digunakan meliputi bibliotherapy, terapi kognitif, relaksasi dan desensitisasi sistematik.

Hal ini dibuktikan dari penelitian Estiningsih & Nursalim 2020, Azizah 2018, Farica 2018) menyatakan bahwa desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi *nomophobia*. Hal ini dikarenakan konseli merasa bahwa adanya penurunan kecemasan saat jauh dari *smartphone* nya, serta kebiasaan buruk yang sering dilakukan dapat diminimalisir dengan hal-hal lain yang berdasarkan pada apa yang diprioritaskan sesuai dengan respon alternatif yang telah dibuat oleh konseli.

Sedangkan *Cognitive Restructuring* merupakan upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan subjek yang tidak rasional Cormier (1985). Erford (2015: 255) menjelaskan *Cognitive Restructuring* mempunyai dua asumsi dasar yaitu: 1. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri

individu. 2. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Didukung pendapat (Nursalim, 2014) teknik *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang maladaptive atau merusak diri dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan presepsi (kognisi) konseli. Berdasarkan temuan fakta yang diungkapkan diatas bahwa permasalahan *nomophobia* terutama pada mahasiswa merupakan topik pembahasan menarik yang merupakan fobia dizaman modern ini sebagai bentuk akibat dari era teknologi digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *Repetead Measure Designt* dimana satu sampel individu diukur lebih dari sekali dalam variabel dependen yang sama. Tujuan utama rancangan eksperimen penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*.

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 87 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta (UPY). Subjek terdiri atas 16 siswa yang dipilih secara *purposive random sampling*. Dalam penelitian ini, prosedur pelaksanaan konseling behavior ini adalah sebagai berikut: melakukan *assessment pretest* dilakukan dengan tujuan untuk menjaring sampel penelitian yang akan dijadikan subjek penelitian dalam kelompok eksperimen. Subjek yang dipilih untuk menjadi subjek penelitian adalah siswa dengan skor tinggi dan sangat tinggi dalam katagori *nomophobia* bedasarkan hasil pengklasifikasia skala *Nomophobia*.

Dalam penelitian ini prosedur konseling CBT dilaksanakan yaitu yang pertama *Assesment* dan *diagnose*. Kedua mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Ketiga konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada konseli, Keempat formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku, Kelima pencegahan Relapse dan Training Self-Help. Setelah mendapatkan siswa yang menjadi subjek penelitian, lalu peneliti memberikan treatment (X) dengan tehnik *systematic desensitization* pada group A dengan subjek 8 orang dan tehnik *Cognitive Restructuring* pada group B dengan subjek 8 orang selama 6 kali pertemuan selama 40 menit. Adapun rincian dalam pertemuan pelaksanaan konseling CBT dijelaskan pada Tabel 1.

Data *nomophobia* diukur menggunakan skla *nomophobia* dengan merujuk dari Yildirim & Correia (2015) yang terdiri dari 24 item dari enam aspek *nomophobia* Nilai R-tabel untuk N = 32 adalah taraf signifikan 5% = 0,349 dan taraf signifikan 1% = 0, 449. Terdiri dari enam area *nomophobia* sebagai berikut: (1) Mengacu pada perasaan kehilangan atau pun cemas ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, karena *smartphone* sudah menjadi rutinitas sehari-hari penggunanya., (2) Perasaan cemas atau pun kehilangan ketika tidak mampu berkomunikasi dikarenakan tidak adanya koneksi internet terutama sosial media pada *smartphone* mereka., (3) Mencerminkan perasaan ketidak nyamanan saat pengguna tidak dapat mengakses berbagai informasi melalui *smartphone* nya, (4) Rasa tidak aman serta cemas yang dirasakan pengguna *smartphone* ketika tidak dapat terkoneksi dan tidak dapat memanfaatkan *smartphone* mereka. Sebelum skala didistribusikan kepada responden instrumen diserahkan kepda validator ahli untuk divalidasi. Jika proses validasi telah selesai dan telah mendapat izin dari validator ahli untuk digunakan selanjutnya peneliti menggunakan iventaris untuk didistribusikan kepada sampel penelitian.

Interpretasi nilai persetujuan dalam penelitian ini menggunakan skla likert. Dengan alternatif jawaban: Skor penilaian bagi item bentuk positif: sangat sesuai diberi skor 5 hingga sangat tidak sesuai diberi skor 1. Skor penilaian bagi item bentuk negatif: sangat sesuai diberi skor 1, hingga sangat tidak sesuai diberi skor 5.

Tabel 1. Pelaksanaan Konseling

Sesi	Agenda	Capaian
1	Assesment dan diagnosa awal	Melakukan asesmen, observasi, anamnesa, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi, Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan. Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami. Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi
2	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama Yang berhubungan dengan gangguan	Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama. Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif
3	Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada konseli	Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekuensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan "*significant persons*" untuk turut memberi dan menerima konsekwensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekwensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi *relapse* (kekambuhan)
4	Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku	memberikan feed back atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekwensi-konsekwensi yang telah disepakati Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien. Keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama
5	Pencegahan *relapse* dan *self-help training*	Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sessi yang lebih jarang dan melakukan metode "*self-help*" secara berkesinambungan. Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiranperasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Repeated measure one way ANOVA dan mixed ANOVA. Uji repeated measure one way ANOVA digunakan untuk membandingkan pengukuran berulang pada subjek yang sama yakni dari pretest, postest, dan follow up antara group eksperimen. Sedangkan uji mixed ANOVA digunakan untuk mengetahui perbandingan keefektifan antara group eksperimen. Analisis Data digunakan untuk menguji hipotesis (1) *systematic desensitization* efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa UPY. (2) *Cognitive Restructuring* efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa UPY. (3) Terdapat perbedaan keefektifan *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* dalam merekduksi *nomophobia* pada mahasiswa UPY.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data *nomophobia* pada saat pretest yang didapat pada kelompok eksperimen *systematic desensitization* rata-rata sebesar 171,5 atau termasuk dalam katagori "**sangat tinggi**" dengan standart deviasi 11,74. Setelah diberikan intervensi konseling behavior teknik *systematic desensitization* menurun dari rata – rata 171,5 menjadi 148,12 dan 131,12 (*posttest* dan *follow-up*) dengan standar deviasi sebesar 13,52 dan 6,85. Tingkat *nomophobia* tersebut dapat diketahui dari katagori "**tinggi**" ke " **sedang"**

Sedangkan kelompok *Cognitive Restructuring* diketahui bahwa rata – rata data *nomophobia* pada kolom *pretest* yang dimiliki adalah sebesar 165 atau termasuk dalam katagori "**Tinggi**" dengan standar deviasi 11,74. Setelah diberikan intervensi konseling teknik *Cognitive Restructuring* menurun dari rata – rata 165 menjadi 131,50 dan 92,87 (*posttest* dan *follow-up*) dengan standar deviasi sebesar 8,75 dan 4,51. Tingkat *nomophobia* tersebut dapat diketahui dari katagori "**tinggi**" ke " **sedang**"

Analisis data uji mixed ANOVA pada tabel 2 karaktaristik deskriptif variabel *nomophobia* dalam *prettest*, *posttest* dan *follow-up* dari kelompok eksperimen disajikan.

Tabel 2. Karakteristik Deskriptif *Nomophobia* Kelompok Eksperimen

	Pretest		Posttest		FollowUp	
Kel.	**M**	**SD**	**M**	**SD**	**M**	**SD**
CR	171,5	11,2	148,2	13,5	131,1	6,8
SD	165,0	11,7	131,5	8,1	91,5	4,4
M_{time}	168,25 SD=11,60		139,81 SD=13.95		111,31 SD=21,20	

Tabel 3. Hasil Analisis Mixed ANOVA

Effect	F	Df	P	η2p
Time	212,09	2,28	< 0,01	0,93
Teknik	30,37	1,14	< 0,01	0,99
Time*Teknik	18,85	2,28	< 0,01	0,57

Hasil *mean* pada kelompok *systematic desensitization* pada saat *pretest* (M = 171,5; SD = 11,23), *posttest* (M = 148,25; SD = 13,52) dan follow-up (M = 131,12; SD = 6,85), sedangkan *mean* pada kelompok *Cognitive Restructuring* pada saat *pretest* (M =165; SD = 11,7), *posttest* (M = 131,5; SD = 8,1) dan *follow-up* (M = 91,5, SD = 4,4).

Adapun hasil *main effect* dari *time* terhadap penurunan *nomophobia* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya pengaruh signifikan ($F_{(2,28)}$ = 212,09; p < 0,01; η2p = 0,93). Pengaruh dari time pada saat pengukuran menunjukkan terjadinya penurunan *nomophobia* pada kelompok eksperimen *pretest* (M = 168,25; SD= 11,6, *posttest* (M=139.81; SD=13.95) dan *follow-up* (M = 111,31; SD = 21,20).

Hasil *main effect* dari penggunaan teknik untuk mereduksi *nomophobia* pada kelompok eksperimen ditentukan adanya perbedaan signifikan ($F_{(1,51)}$ = 30,37; p < 0,01; η2p = 0,99). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan ada perbedaan pengaruh pada teknik *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* terhadap penurunan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. Perbedaan dari penggunaan teknik ditunjukkan dengan lebih efektifnya teknik *Cognitive Restructuring* di dalam mereduksi *nomophobia* kelompok eksperimen (M = 150,29; SD = 11,7) dari pada teknik *systematic desensitization* (M = 100,3; SD = 48,91).

Tabel 4. Perbandingan Berpasangan dari Efek Waktu

Time Asisment	*Systematic Desentization*			*Cognitive Restructuring*		
	MD	SE	p	MD	SE	P
Pretest -postest	23,4	3,2	< 0,01	33,5	4,1	< 0,01
Pretest - followup	40,4	3,5	< 0,01	73,5	5,2	< 0,01
Postest - followup	17	3,1	< 0,01	40	3,9	< 0,01

Hasil analisis pada tabel 4 dapat dilihat perubahan *nomophobia* pada kelompok eksperimen diberikan teknik *systematic desensitization*, pada saat asesmen *pretest* menuju *posttest* (MD = 23,4; SE = 3,2; p < 0,01), *pretest* menuju *follow-up* (MD = 40,4; SE = 3,5; p < 0,01), dan *posttest* menuju *follow-up* (MD = 17; SE = 311; p < 0,01). Sedangkan kelompok eksperimen diberikan teknik *Cognitive Restructuring* pada saat asesmen *pretest* menuju *posttest* (MD = 33,5; SE = 4,1; p < 0,01), *pretest* menuju *follow-up* (MD = 73,5; SE = 5,2; p < 0,01), dan *posttest* menuju *follow-up* (MD = 40; SE = 3,9; p < 0,01).

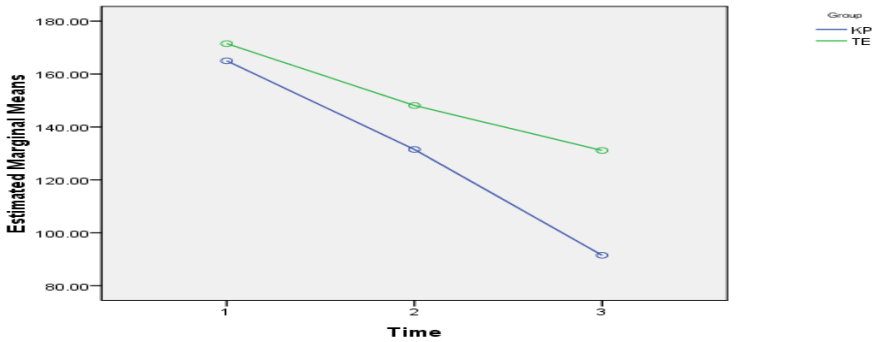
Selanjutnya dilihat dari perbandingan pengukuran antara kelompok teknik *systematic desensitization* dan teknik *Cognitive Restructuring* dari *pretest* menuju *posttest* menuju *follow-up* dilihat dari tabel 5

Tabel 5. Uji t teknik *Systematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring*

Waktu Pengukuran	T	df	P
T1	1,131	14	p > 0,05
T2	2,919	14	p < 0,01
T3	13,753	14	p < 0,01

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari uji t pada pengukuran *pretest* diperoleh hasil tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok t *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* (t(14) = 1,131; P > 0,01), sedangkan pada saat pengukuran *posttest* ada perbedaan signifikan (t(14) = 2,919; p < 0,01) dan pada saat pengukuran *follow-up* terdapat perbedaan signifikan (t(14) = 13,753, p < 0,01).

Berdasarkan data *mean*, *test within subject effect* dan *test between subject effect* dari uji repetead measures dapat disimpulkan teknik *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* yang diterapkan pada kelompok eksperimen efektif dalam mereduksi *nomophobia*. Adapun jika membandingkan nilai mean difference dari pairwise comparisons, maka *systematic desensitization* perilaku di dalam merededuksi *nomophobia* lebih efektif daripada *cognitive restructuring*. Adapun keefektifan dari kedua teknik di dalam mereduksi *nomophobia* siswa dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Penurunan Monophobia Teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*

Uji efek interaksi waktu dengan teknik terhadap penurunan *nomophobia* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya pengaruh signifikan ($F_{(2,28)} = 18.85$; $p < 0,01$; $\eta 2p = 0,57$). Berdasarkan hasil tersebut, maka ada pengaruh interaksional konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan *systematic desensitization* untuk mereduksi monophobia.

Secara garis besar baik kelompok eksperimen *systematic desensitization* dan kelompok eksperimen *Cognitive Restructuring* keduanya mengalami penurunan. Tetapi jika kita amati lebih jauh lagi maka ditemukan perbedaan pada taraf signifikan pada garis warna biru kelompok eksperimen *systematic desensitization*, terus mengalami penurunan secara terus menerus didalam setiap pengukuranya dan dapat diinterprestasikan bahwa skor pada masing-masing subjek menurun. Lain halnya dengan kelompok eksperimen *Cognitive Restructuring* (garis hijau) mengalami penurunan tetapi tidak sebesar pada kelompok eksperimen *systematic desensitization*. Sehingga jika dapat dibandingkan maka tingkat keefektifan antara kelompok ekseperimen *systematic desensitization* dan kelompok eksperimen *Cognitive Restructuring* akan lebih efektif pemberian intervensi pada kelompok eksperimen *systematic desensitization*.

Tujuan dari penelitian ini salah satunya adalah menguji keefektifan konseling teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*. Dari hasil proses konseling secara keseluruhan menunjukkan bahwa masalah *nomophobia* setelah mendapatkan treatment telah mengalami perubahan yaitu berupa penurunan perilaku *nomophobia* jika dibandingkan dengan sebelum mendapatkan treatment. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian konseling pendekatan CBT teknik *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* sesuai dengan prosedur, efektif mengatasi masalah *nomophobia* pada mahasiswa. Ini sesuai dengan tujuan dan fungsi konseling yaitu pengentasan masalah (Mugiarso, 2004).

Dari pengolahan data membuktikan konseling teknik *systematic desensitization* lebih banyak memberikan pengaruh keefektifan pada kelompok eksperimen daripada *cognitive restructuring*, ini dapat disimpulkan bahwasanya konseling teknik *systematic desensitization* lebih efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada kelompok eksperimen dari pada penurunan *nomophobia* kelompok eksperimen *cognitive restructuring*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai oleh subjek penelitian mampu menjadi bukti bahwa saat ingin mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa dimana dianggap sebagai gangguan masyarakat digital, virtual dan kontemporer, mengacu pada ketidak nyamanan, kegugupan, kecemasan, kesedihan, keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan dan serangan panik yang disebabkan oleh kurangnya kontak dengan *smartphone*, penting untuk mempersiapkan strategi dalam konseling yang mampu menyentuh ranah tersebut. Padahal, menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) bahwa *nomophobia* dapat diminimalisir apabila seseorang mampu mengalihkan kecemasannya saat jauh dari *smartphone* dengan menggunakan respon alternatif lain yang berlawanan dari kecemasan yang dihadapinya. Selain itu, menurut (Erford, 2017) klien diajarkan untuk membayangkan dan membangkitkan kecemasannya, setelah itu akan dialihkan dengan pemberian respon alternatif untuk mengalihkan dan menekan kecemasan tersebut.

Penggunaan *systematic desensitization* untuk menurunkan tingkat *nomophobia* didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Estiningsih & Nursalim (2020), Azizah (2018) , Farica (2018) menyatakan bahwa desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi *nomophobia*. Hal ini dikarenakan konseli merasa bahwa adanya penurunan kecemasan saat jauh dari *smartphone* nya, serta kebiasaan buruk yang sering dilakukan dapat diminimalisir dengan hal-hal lain yang berdasarkan pada apa yang diprioritaskan sesuai dengan respon alternatif yang telah dibuat oleh konseli

Senada dengan Komalasari, dkk (2011) mengemukakan bahwa *fobia* dan kecemasan *neurotik* dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematik. Selanjutnya (Willis, 2004:96) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematik adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang me-nakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-

aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, seperti kecemasan, panik, trauma dan fobia. Kemudian Nanik & Gunawinata (2011) melihat bahwa peran prilaku berpengaruh untuk mengatasi kecemasan penderita fobia lift, dengan beberapa terapi yang digunakan meliputi bibliotherapy, terapi kognitif, relaksasi dan desensitisasi sistematik.

Peneliti juga menggunakan beberapa teknik khusus yang ada dalam penelitian ini, hal ini sesuai dengan prosedur desensitisasi menurut Cormier (Nursalim, 2013) dimana pada percakapan peneliti dan konseli, peneliti memfokuskan pada situasi-situasi yang membuat konseli mengalami kecemasannya saat jauh dari *smartphone*, selain itu konseli juga diminta untuk membuat hierarki kecemasannya dari nomer 1 yakni tingkat yang paling tidak merasakan kecemasan dan nomer 3 yakni tingkat yang paling cemas. Dalam praktiknya, peneliti melakukan latihan relaksasi untuk mengajarkan kepada konseli bahwa kecemasan dapat diminimalisir dengan latihan relaksasi dimana akan divisualisasikan dengan hierarki kecemasan sebagai pembangkit kecemasannya serta respon alternatif sebagai penekan kecemasan tersebut.

Salah satu faktor dalam keberhasilan penelitian ini adalah dengan pemberian konseling kelompok sebagai upaya dalam pemberian pengalaman belajar yang baru kepada peserta didik untuk membantu peserta didik belajar dalam menggunakan waktu yang dimilikinya lebih mengarahkan pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan *smartphone*. Hal ini senada dengan Corey dalam (Wiyono, 2015) bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi yang luar biasa bagi perkembangan peserta didik. Selain itu didukung dengan Winkel dalam (Wiyono, 2015) bahwa konseling kelompok digunakan dalam merubah perilaku yang disadari serta dibina dengan bentuk kelompok kecil sehingga dapat meningkatkan perilaku *nomophobia* ke arah yang lebih baik.

Hasil penelitian ini dapat menambah penelitian terbaru terkait *nomophobia* yang dapat ditangani dengan penerapan strategi *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*, karena beberapa penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan perlakuan terhadap *nomophobia* yang menggunakan strategi desensitisasi sistematis seperti (Zuliyana, 2017) yang menunjukan bahwa *nomophobia* dapat diturunkan dengan pemberian teknik self-manajemen, (Pradana, 2016) yang dapat merancang aplikasi Liva untuk mengurangi *nomophobia*, serta (Prabandari, Muyassaroh, & Mahmudi, 2017) yang memberikan pendekatan islami untuk mengurangi *nomophobia* di kalangan remaja.

PENUTUP

Penelitian ini menguji keefektifan konseling dengan teknik *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* hasilnya kedua teknik sama-sama efektif, namun dalam penelitian ini teknik *systematic desensitization* lebih efektif dalam mereduksi *nomophobia*. Hal ini dikarenakan klien diajarkan untuk membayangkan dan membangkitkan kecemasannya, setelah itu akan dialihkan dengan pemberian respon alternatif untuk mengalihkan dan menekan kecemasan tersebut.

Penelitian ini memberikan implikasi pada penerapan layanan bimbingan dan konseling yakni memberikan pemahaman bagi konselor dalam pelaksanaan konsling *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* konselor sekolah harus memahami dan menerima konseli, saling bekerjasama dan percaya sehingga koseli konsisten dan berkomitmen dalam kontrak selain itu tidak hanya memberikan treatment tetapi konselor juga melihat dan mengawasi perkembangan tingkah laku konseli saat pemberian treatment.

Untuk peneliti selanjutnya harapannya dapat mengembangkan penelitian yang lebih dalam tentang *nomophobia*, baik dalam tingkat perbedaan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin siswa dan pada faktor-faktor *nomophobia*, penelitian ini hanya berfokus pada mereduksi *nomophobia*. Selain itu dalam penggunaan rancangan eksperimen Repetead Measure Designt diharapkan rentang waktu yang lebih cukup lama untuk posttest ke 2 (follow-up) untuk menekan reduksi yang kemungkinan muncul.

REFERENSI

Adawi, M., Zerbetto, R., Re, T.S., Bisharat, B., Mahamid, M., Amital, H., Bragazzi, N.L., 2019. Psychometric properties of the brief symptom inventory in nomophobic subjects: insights from preliminary confirmatory factor, exploratory factor, and clustering analyses in a sample of healthy Italian volunteers. *Psychol. Res. Behav. Manag*., 12, 145–154.

Aguilera-Manrique, G., M_arquez-Hern_andez, V.V., Alcaraz-C_ordoba, T., Granados- G_amez, G., Guti_errez-Puertas, V., Guti_errez-Puertas, L., 2018. The relationship between *nomophobia* and the distraction associated with *smartphone* use among nursing students in their clinical practicum. *PloS One*, 13 (8), e0202953.

A.-J. Moreno-Guerrero, I. Aznar-Díaz, P. C_aceres-Reche, A.-M. Rodríguez-García. 2020. Do Age, Gender And Poor Diet Influence The Higher Prevalence Of *Nomophobia* Among Young People? *Int. J. Environ. Res. Publ. Health* 17.

Akanferri AA, Aziale LK, Asampana I. (2014). An Empirical Study On Mobile Phone Usage Among Young Adults In Ghana: From The Viewpoint Of University Students. *International Journal of Computer Applications*, *98*(5).

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

Arpaci, I., Baloolu, M., Kozan, H. I. Ö., & Kesici, S. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and *Nomophobia* Among College Students: The mediating Role of Mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(12), 1–12. https://doi.org/10.2196/jmir.8847

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135.

Azizah, Faricha (2018) Keefektifan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi nomophobia pada siswa SMAN 1 Tulungagung / Faricha Azizah. (*Masters thesis, Universitas Negeri Malang*).

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, *Smartphone* Addiction Symptoms, and Patterns of *Smartphone* Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, *33*(1),

B. Ozdemir, O. Cakir, I. Hussain, Prevalence of *Nomophobia* among university students: a comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students, *Eurasia J. Math. Sci. Technol. Educ.*, 14 (2018) 1520–1532.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Cummiskey, M. (2013). There's an App for That *Smartphone* Use in Health and Physical Education. *Journal of Physica Education, Recreation & Dance*. https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598672

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002

Dasiroh, U, dkk. (2017). Fenomena *Nomophobia* Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Rau). *Jurnal Medium: Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*. https://doi.org/10.25299/medium.2017.vol6(1).1080

Dasgupta, P., Bhattacherjee, S., Dasgupta, S., Roy, J.K., Mukherjee, A., Biswas, R., 2017. Nomophobic behaviors among *smartphone* using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian J. Publ. Health* 61 (3), 199–204.

Davie, N., & Hilber, T. (2017). *Nomophobia*: is *Smartphone* Addiction a Genuine Risk for Mobile Learning? *ERIC: Institute of Education Science*, 100–104.

Divya, R., Ashok, V., & Rajajeyakumar, M. (2019). *Nomophobia* : The Invisible Addiction. *Psychology and Behavior Science*, *10*(4), 1–2. https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.10.555799

Estiningsih & Nursalim. (2020). *Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMKN 1 Driyorejo*. Diakses dari: https://ejournal.unesa.ac.id

Erford, B. T. (2017). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Elmore, T. (2014). *Nomophobia*: A Rising Trend in Students | Psychology Today. *Psychology Today*. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/*nomophobia*-rising-trend-in-students

Gezgin, M., & Çakir, O. (2016). Analysis of Nomofobic Behaviours Of Adolescents Regarding Various Factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504–2519. https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797

Gezgin, D. (2017). Exploring The Influence Of The Patterns Of Mobile Internet Use On University Students' *Nomophobia* Levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29–53. https://doi.org/10.5281/zenodo.572344.

Hafni, N. D. (2018). Nomophobhia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal al-Hikmah*, *6*(2), 41–50. Jung. 2016

I. Arpaci, M. Balo_glu, K.H. €Ozteke, S¸. Kesici, 2019. Individual Differences In The Relationship Between Attachment And *Nomophobia* Among College Students: The Mediating Role Of Mindfulness, *J. Med. Internet Res*.

K. Ajman, S. Pawan, Manu, 2015. A descriptive Study To Assess The Risk Of Developing *Nomophobia* Among Students Of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab, *Int. J. Psych. Nurs.* 1 1–6.

Kim, H. (2013). Exercise Rehabilitation for *Smartphone* Addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, *9*(6), 500–505. https://doi.org/10.12965/jer.130080

King, A.L.S., Valenca, A.M.,Silva, A.C., Sancessiani, F., Machado, S., Nardi, A.E. (2014). *"Nomophobia": Impack of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/ diakses 20 Maret 2020

King, A. L. S., Valença, 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*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks

Lin, Y., Chang, R., Lee, Y., Tseng, H., Kuo, T., & Chen, S. (2014). Development And Validation Of The *Smartphone* Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), 40–60. https://doi.org/10.1371/journal.pone.00098312.

Lee, S., Kim, M.W., McDonough, I.M., Mendoza, J.S., Kim, M.S., 2017. The effects of cell phone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Appl. Cogn. Psychol*., 31 (3), 360–366.

Maryani, D, N, dkk. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa.* Universitas Negeri Makassar. https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/11-21

Mayangsari. A. P. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (*Nomophobia*) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Mentan*, *4*(3), 157-163. Dari http://journal.unair.ac.id/JPKK@hubungan-antara-self-esteem-dengan-kecenderungan-*nomophobia*-pada-remaja-article-9915-media-51-category-10.html

Meeker, M., & Wu, L. (2013). *Tren internet 2013 (laporan Teknis Kleiner Perkins Caufield Byers)*. Diterima dari https://www.slideshare.net/kleinerperkins/kpcb-internet-trends-2013/52-Mobile_Users_Reach_to_Phone

Mendoza, J.S., Pody, B.C., Lee, S., Kim, M., McDonough, I.M., 2018. The effect of cellphones on attention and learning: the influences of time, distraction, and *nomophobia*. *Comput. Hum. Behav.*, 86, 52–60.

Muralidhar, M., B, S. P., V, S. T., Gopi, A., & Fernandes, S. D. A. (2017). *Nomophobia* and Determinants Among the Students of a Medical College in Kerala. *International Journal of Medical Science and Public Health*, *6*(6), 1046–1059. https://doi.org/10.5455/ijmsph.2017.0203115022017

M. Prasad, B. Patthi, A. Singla, et al., (2017) *Nomophobia: a cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students*, *J*. Clin. Diagn. *Res.: J. Clin. Diagn. Res*, 11 ZC34–ZC39.

Muhammad Ali & Muhammad Asrori, 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nanik., & Gunawinata, V.A.R. (2011). "Terapi Perilaku untuk Fobia Lift". *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Su-rabaya*. 05 (2): 215-223.

29. M. Qutishat, E.R. Lazarus, A.M. Razmy, S. Packianathan, (2020). University Students'*nomophobia* Prevalence, Sociodemographic Factors And Relationship With Academic Performance At A University In Oman, *Int. J. Afr. Nurs. Sci*. 13

Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *7*(1), 140±145.

Panova, T., Carbonell, X., Chamarro, A., Puerta-Cort_es, D.X., 2019. Specific *Smartphone* Uses And How They Relate To Anxiety And Depression In University Students: A Crosscultural Perspective. *Behav. Inf. Technol*. 1–13.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.

Rahayuningrum, D, C & Sary, A, N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*). *Jurnal Keperawatan BSI*. http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk

Rahmania, D. B. & Prastuti, E. (2021) Peran Dimensi Kepribadian terhadap *Nomophobia* Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi* Vol. 10, No. 1,

Rodríguez-De-Dios, I., Oosten, J., & Iguartua, J. (2018). A Study Of The Relationships Between Parental Mediation And Adolescents' Digital Skills, Online Risks And Online Opportunities. *Computers in Human Behavior*, 82, 186–198. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.012.

Santos, T., Da Silva, L.K., Abbas, W., De Souza, L.A., De S_a Pinheiro, L.V., 2017. Where'smy cell phone? An analysis of *nomophobia* in the organizational environment. *RAE Revista de Administracao de Empresas*, 57 (6), 634–635.

Saglik, E., Gulluce, C., Kaya, U., & Ozhan, K. C. (2014). Service Quality and Customer Satisfaction Relationship: A Research in Erzurum Ataturk University Refectory. *American International Journal of Contemporary Research*.

Securenvoy. (2012). *66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone*. Diakses dari https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-*nomophobia*-fear-being-without-their-phone pada tanggal 10 Oktober 2021.

Sezer, B., & Atılgan, S. B. Ç. (2019). The Dark Side of *Smartphone* Usage (*Nomophobia*): Do We Need To Worry About it? *Tıp Eğitimi Dünyası*, *17*(54), 30–43. https://doi.org/10.25282/ted.513988

Statista. 2018. *Indonesia Smartphone users 2011-2022*. https://www.statista.com/statistics/266729/*smartphone*-users-in-indonesia/ diakses 10 September 2021.

Statista. 2020. *Number of smartphone users worldwide 2016-2020*. https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-*smartphone*-users-worldwide/ diakses 10 September 2021.

SecurEnvoy. 2012. *66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone*. https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-*nomophobia*-fear-being-without-their-phone dikases pada 11 Februari 2020 *https://www.kominfo.go.id/content/detail/1338/240-juta-gadget-hp-beredar-di-indonesia/0/berita_satker*

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*). *Jurnal Keperawatan BSI*, *7*(1), 49–55. http://jurnal.ensiklopediaku.org

Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. 2015. "Modeling Habitual And Addictive *Smartphone* Behavior: The Role Of *Smartphone* Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, And Gender". *Computers In Human Behavior*, Vol 45 (2): hal. 411–420.

Willis, S. (2004). *Konseling Individual: Teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta

Widyastuti, D, A & Muyana, S. (2018). Potret *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*. https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099

Yasan, N., & Yildirim, S. (2018). *Nomophobia* among Undergraduate Students: The Case of a Turkish State University. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, *9*(4), 11–20.

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Iowa State University*.

Yildiz durak, H. (2018) what would you do without your *smartphone*? Adolescent' social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of *nomophobia*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *5*(3), 1±16. https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025